



Tugimin
Joko Supriyanto

Aktif Berolahraga

untuk SMP dan MTs Kelas IX



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional



**Tugimin
Joko Supriyanto**

Aktif Berolahraga

untuk SMP dan MTs Kelas IX



PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional



Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.

Dilindungi Undang-undang.

Aktif Berolahraga 3

untuk SMP dan MTs Kelas IX

Penulis : Tugimin
Joko Supriyanto

Ukuran buku : 17,6 x 25 cm

613.707

TUG

TUGIMIN

a

Aktif Berolahraga 3/Tugimin, Joko Supriyanto.—Jakarta: Pusat
Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 166 hlm.: illus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 162

Indeks

Untuk SMP dan MTs kelas IX

ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-231-7 (jil. 3e)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran

I. Judul

II. Joko Supriyanto

Hak Cipta Buku ini dialihkan kepada Kementerian Pendidikan Nasional
dari Penerbit PD. PERCADA

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh....

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat-Nya kami dapat menerbitkan buku Aktif Berolahraga untuk SMP dan MTs. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kritik dan masukan yang membangun terhadap materi dan penyajian buku ini. Buku ini disusun sesuai standar isi Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Penulis berharap buku ini dapat bermanfaat bagi rekan guru dan siswa. Dasar penyusunan buku ini adalah Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi dan Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan.

Sebagai salah satu alat dalam kegiatan belajar-mengajar, buku ini kami buat sederhana, baik dari segi materi, bahasa, dan penyajiannya. Buku ini diharapkan membantu siswa dalam proses pembelajaran dan menerapkannya dalam kehidupan.

Kami menyadari pada buku ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kami senantiasa mengharapkan masukan dari pembaca demi penyempurnaan buku ini pada cetakan berikutnya. Penulis berusaha agar penyusunan buku ini tidak bersifat lokal, tetapi dapat digunakan di seluruh Tanah Air. Oleh karena itu, kami mengharapkan kritik dan saran dari pembaca dan pemerhati buku ini demi perbaikan pada cetakan selanjutnya. Akhirnya, semoga buku ini bisa turut andil dalam mencerdaskan generasi muda bangsa.

Penulis

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kesehatan jasmani siswa. Pembelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Pokok-pokok materi dalam buku ini telah disusun sesuai dengan kurikulum Standar Isi 2006 sehingga sangat cocok digunakan dalam pembelajaran di sekolah. Buku ini memakai pendekatan berolahraga itu menyenangkan, menyehatkan, dan mencerahkan sehingga pola pengajarannya diarahkan untuk membimbing siswa dalam melakukan aktivitas jasmani di sekolah. Selain itu, siswa diajarkan pula bagaimana mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Materi pelajaran disajikan secara singkat dan jelas serta dilengkapi ilustrasi dan gambar yang menarik. Pada akhir tiap bab disajikan evaluasi untuk mengukur kemampuan siswa.

Semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi kemajuan pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia.

Daftar Isi

Kata Sambutan _____	iii
Kata Pengantar _____	iv
Pendahuluan _____	v
Daftar Isi _____	vi

Bab 1 Permainan dan Olahraga

A. Permainan Sepak Bola _____	3
B. Permainan Soft Ball _____	11
C. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara _____	17
D. Lempar Lembing _____	19
E. Pencak Silat _____	22

Bab 2 Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran

A. Kebugaran Jasmani _____	31
B. Berbagai Jenis Latihan Kebugaran _____	31

Bab 3 Senam Lantai

A. Senam Lantai Tanpa Alat _____	43
B. Senam Lantai dengan Alat _____	47

Bab 4 Senam Irama

A. Latihan Gerakan Berirama Menggunakan Simpai _____	53
B. Memperbaiki Kesalahan Gerak Senam Irama _____	57

Bab 5 Renang Gaya Punggung

A. Gerakan Meluncur _____	63
B. Gerakan Tungkai _____	64
C. Gerakan Lengan _____	65
D. Cara Bernapas Renang Gaya Punggung _____	65
E. Gerakan Renang Lengkap _____	66
F. Pembalikan Renang Gaya Punggung _____	66

Bab 6 Kegiatan Penjelajahan

- A. Perencanaan Kegiatan Penjelajahan _____ 73
- B. Keterampilan Gerak dalam Kegiatan Penjelajahan
di Lingkungan Sekolah _____ 78
- C. Keterampilan Dasar Penyelamatan Penjelajahan ____ 80

Bab 7 Cara-Cara Menghadapi Berbagai Bencana

- A. Bencana Kebakaran _____ 89
- B. Bencana Alam _____ 91

Bab 8 Permainan dan Olahraga

- A. Permainan Bola Voli _____ 103
- B. Permainan Bulu Tangkis _____ 109
- C. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek _____ 113
- D. Pencak Silat _____ 118

Bab 9 Kebugaran Jasmani

- A. Melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani _____ 125
- B. Jenis-jenis Tes Kebugaran Jasmani _____ 126

Bab 10 Rangkaian Senam Lantai dengan Alat

- A. Rangkaian Gerak Senam Lantai _____ 135
- B. Rangkaian Gerak Senam Lantai dengan Alat _____ 135

Bab 11 Renang Gaya Bebas

- A. Gerakan Meluncur _____ 143
- B. Gerakan Tungkai _____ 144
- C. Menjaga Keselamatan di Air _____ 147

Bab 12 Senam Irama

- A. Gerakan Dasar Senam Irama _____ 153
- B. Senam Irama _____ 154

Indeks _____ 160

Glosarium _____ 161

Daftar Pustaka _____ 162

Lampiran _____ 163

Bab

1

Permainan dan Olahraga

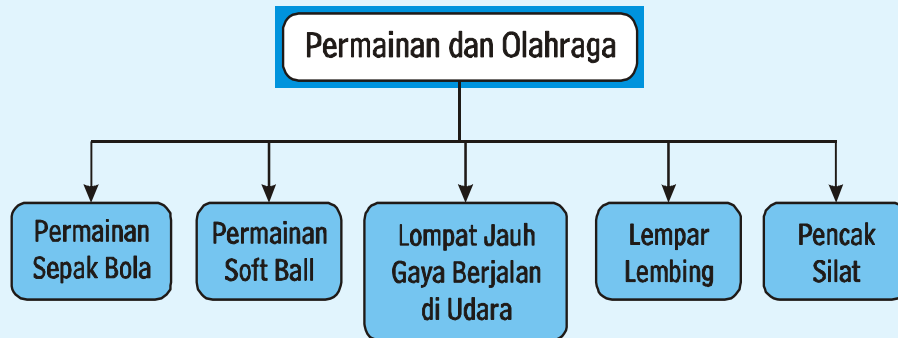


Sepak bola merupakan olahraga rakyat. Olahraga sepak bola dapat dijadikan sarana persatuan dan kesatuan bangsa. Permainan sepak bola melatih kerja sama, kedisiplinan, kerja keras, dan kejujuran.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar.
2. Siswa mampu mempraktikkan gerak dasar permainan rounders dengan benar.

Peta Konsep



Kata Kunci

Permainan dan Olahraga
Permainan Sepak Bola
Permainan Kasti
Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara
Lempar Lembing

A Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan olahraga rakyat. Olahraga sepak bola dapat dijadikan sarana persatuan dan kesatuan bangsa. Permainan sepak bola melatih kerja sama, kedisiplinan, kerja keras, dan kejujuran. Kalian tentu pernah memainkan atau melihat permainan ini.

1. Peraturan Dasar

Permainan sepak bola adalah permainan bola besar beregu. Sepak bola bisa dimainkan di taman, pantai, atau di stadion besar. Sepak bola merupakan olahraga tim. Olahraga sepak bola membutuhkan kerja sama antarpemain. Apabila dalam suatu tim ada yang menonjolkan diri maka permainan tidak akan maksimal. Bermain sepak bola membutuhkan penguasaan teknik sepak bola.

Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang atau mempertahankan gawang agar tidak kemasukkan bola. Bola yang masuk disebut gol. Setiap pemain menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Jumlah pemain satu tim sepak bola adalah 11 orang. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak. Setiap babak waktunya 45 menit. Waktu istirahat pemain 10 menit di antara dua babak. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan permainan ini. Suatu kesebelasan menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak. Permainan sepak bola dipimpin oleh wasit utama dan dua hakim garis.

Permainan sepak bola dilakukan dengan cara menyerang, bertahan, dan gabungan. Sistem menyerang (*attacking football*) bertujuan masuk daerah lawan. Sistem bertahan (*defensive football*) untuk menghambat serangan lawan. Sistem gabungan berisi bertahan sambil menyerang.

2. Sejarah Sepak Bola

Tidak jelas darimana asal mula permainan sepakbola ini. Permainan sepakbola sebelumnya sangat populer di negeri Inggris. Menurut sejarah, pada waktu orang-orang Jerman menduduki negara Inggris, laskarnya menemukan tengkorak-tengkorak lalu ditendang-tendang untuk permainan. Permainan ini makin lama makin digemari dan

Tokoh Olahraga

Ir. Soeratin Sosrosoegondo adalah pendiri PSSI. Pada tanggal 19 April 1930 berdiri PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) yang diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Sebagai penghargaan diadakan kejuaraan sepak bola remaja dengan nama Piala Soeratin.

Sumber: Ensiklopedia Umum

mengganti tengkorak itu dengan bola. Di Inggris permainan menendang bola ini semakin berkembang hingga diadakan pertandingan antara kampung dengan kampung yang lain di tempat-tempat yang kosong dengan pohon-pohon sebagai gawangnya. Bangsa Inggris lah yang pertama kali mendirikan perserikatan persepakbolaan dengan nama *Football Accociation* pada tahun 1863.

Tahun 1921 sampai dengan tahun 1951, Julius Rimet menjadi ketua *Federation International Football Association* (FIFA) dan menetapkan setiap 4 tahun sekali diadakan kejuaraan sepakbola seluruh dunia. Sejak tahun 1949 piala kejuaraannya bernama Julius Rimet Cup. Selanjutnya, diganti namanya dengan Piala Dunia (*World Cup*).

Organisasi internasional sepak bola disebut FIFA (*Federation International Football Association*). FIFA didirikan tanggal 21 Mei 1904. FIFA didirikan atas inisiatif Guerin dari Prancis. Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Ketua pertama PSSI adalah Ir. Suratin Sosrosugondo.

Gambar 1.1 ➔
Permainan sepak bola



Rekor Olahraga

Dalam bertanding tim sepak bola memerlukan strategi penyerangan dan pertahanan. Kedua unsur tersebut merupakan dasar permainan sepak bola.

Sumber: Buku Pintar Sepak Bola

Uji Ilmu

Selama ini olahraga sepak bola dianggap sebagai olahraga yang paling disukai masyarakat. Apa yang menyebabkan sepak bola disukai masyarakat? Uraikan tanggapan kalian mengenai masalah tersebut di depan kelas.

3. Teknik Dasar Sepak Bola

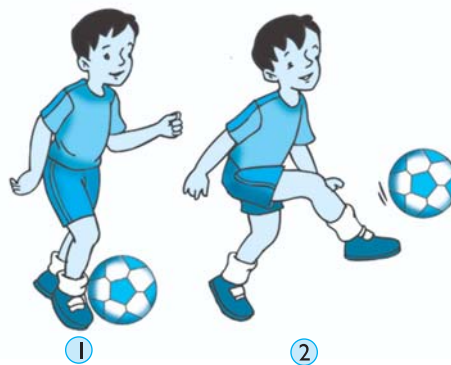
Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik menendang, menghentikan, dan menggiring bola.

a. Menendang (*Kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

1) Menendang dengan Kaki Bagian Dalam

Gambar 1.2 ↻
Menendang dengan kaki bagian dalam



Teknik ini digunakan untuk tendangan jarak pendek. Adapun gerakannya adalah sebagai berikut.

- Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- Kaki yang akan menendang bola berada di samping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.

- c) Kaki ditarik ke belakang, dan ayunkan ke depan.
- d) Setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan *follow through* (gerakan kaki mengikuti arah tendangan).

2) Menendang dengan Kaki Bagian Luar

Menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Adapun gerakannya adalah sebagai berikut.

- a) Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- b) Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam, kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan.
- c) Perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian luar, dan tepat pada tengah-tengah bola.
- d) Tendang bola ke arah sasaran.

3) Menendang dengan Punggung Kaki

Menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting. Adapun gerakannya adalah sebagai berikut.

- a) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, kaki sedikit ditekuk.
- b) Kaki yang akan menendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- c) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan hingga mengenai bola.
- d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola.
- e) Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.

Tips Olahraga

Perhatikan hal-hal berikut agar kalian dapat melakukan latihan menendang bola dengan baik.

1. Sikap badan jangan terlalu kaku.
2. Kaki tumpu di samping bola.
3. Badan condong ke depan.
4. Perkenaan kaki dengan bola tepat.

Sumber: www.ssbsatria.com

b. Menghentikan Bola (*Stopping*)

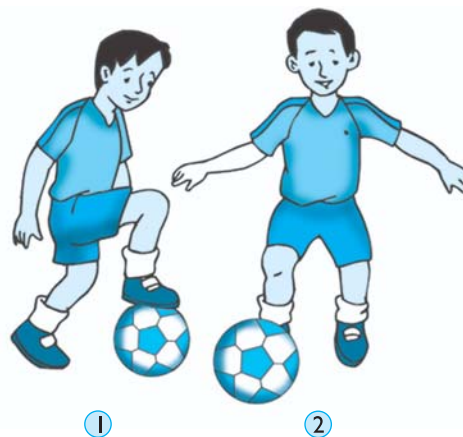
Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. Penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya mengontrol bola, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Adapun gerakannya adalah sebagai berikut.

- 1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- 2) Kaki mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki yang dipakai menghentikan bola diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- 4) Bola menyentuh kaki di bagian dalam/mata kaki.
- 5) Kaki penghenti mengikuti arah bola (*followthrought*).

Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan punggung kaki, paha, dada, serta kepala.

Gambar 1.3 ↻

Latihan menghentikan bola
Sumber: Dokumen penerbit

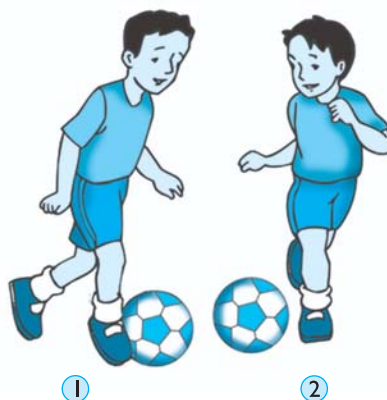


c. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan. Bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuannya untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Di bawah ini akan dijelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Adapun gerakannya adalah sebagai berikut.

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola diayunkan ke depan.
- 3) Setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai.
- 5) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola atau melihat situasi di lapangan.

Gambar 1.4 ➡
Latihan menggiring bola



Uji Ilmu

Peragakan salah satu teknik dasar sepak bola bersama teman sebangkumu. Lakukan secara bergantian. Setelah itu, peragakan gerakan tersebut tanpa memakai bola dan uraikan langkah-langkah gerakan di depan kelas!

Ayo Kamu Bisa

Kode Etik dalam Permainan Sepak Bola

1. Datanglah sebelum pertandingan dimulai.
2. Ikutilah peraturan-peraturan dengan baik.
3. Berilah salam kepada lawan dan wasit sebelum dan sesudah pertandingan.
4. Janganlah mengeluarkan kata-kata yang kasar atau kotor kepada lawan maupun kepada wasit.
5. Janganlah bermain kasar sehingga dapat mencelakakan orang lain.
6. Mintalah maaf bila berbuat salah.

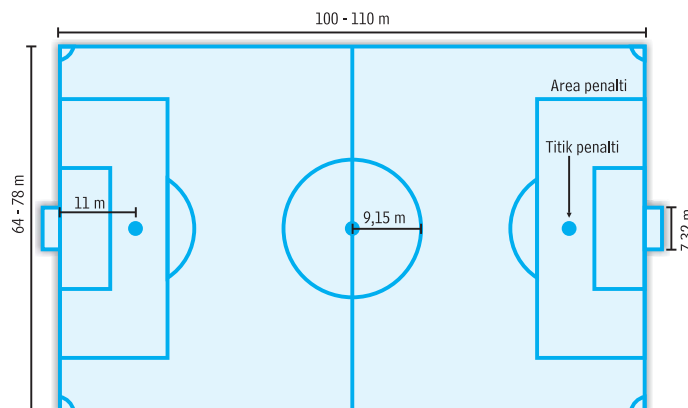
Sumber: en.wikipedia.org/wiki/futsal

4. Peraturan Permainan

a. Ukuran Lapangan

Panjang lapangan	: 100-110 meter
Lebar lapangan	: 64-78 meter
Jari-jari lingkaran tengah	: 9,15 meter
Titik penalti	: 11 meter
Tinggi gawang	: 2,44 meter
Panjang gawang	: 7,32 meter

Gambar 1.5 ➡
Lapangan sepak bola



b. Perlengkapan Pemain

Perlengkapan pemain terdiri atas sepatu bola, pelindung, kaki, kostum tim, dan kaus tangan bagi penjaga gawang. Wasit berhak melarangnya seorang pemain yang memakai sesuatu barang yang membahayakan pemain lainnya. Misalnya, pemakaian sepatu bola yang memiliki tapak yang tajam.

c. Lamanya Permainan

Lamanya waktu permainan terbagi dalam dua babak yang sama dan masing-masing babak selama 45 menit. Apabila pada 2 x 45 menit skor masih imbang maka diadakan perpanjangan waktu 2 x 15 menit, dan jika dalam perpanjangan waktu skor masih tetap imbang maka diadakan adu tendangan penalti.

5. Bermain Sepak Bola Futsal

Setelah melakukan latihan teknik dasar, dilanjutkan dengan bermain sepak bola futsal. Tujuannya menerapkan teknik dasar yang sudah dipelajari. Selain itu, kegiatan ini sebagai hiburan dalam berlatih. Bermain sepak bola yang dimodifikasi dapat dilakukan dengan bermain sepakbola 7 lawan 7 dan bermain sepak bola 6 lawan 4. Lakukan permainan di halaman sekolah. Adapun caranya adalah sebagai berikut.

Permainan ini dimainkan oleh dua tim beranggotakan 7 pemain dan 7 pemain cadangan. Lebar gawang 5 meter dan tinggi 2 meter. Lama permainan adalah 2 x 20 menit dengan istirahat 5 menit atau 2 x 30 menit dengan istirahat 10 menit. Pergantian pemain dapat dilakukan setiap saat.

Cara permainan ini sama dengan permainan sepak bola pada umumnya. Lakukan permainan sepak bola 7 lawan 7 dengan teman-teman sekolahmu. Permainan futsal bisa dilakukan di lapangan bola basket. Di dalam permainan futsal tidak terdapat bola keluar karena tidak adanya garis lapangan. Bola dianggap keluar apabila telah keluar dari lapangan. Satu tim yang melakukan enam kali pelanggaran berat akan mendapat hukuman berupa tendangan bebas (*free kick*).

Tips Olahraga

Tujuan bermain futsal adalah sebagai berikut.

1. Menerapkan teknik-teknik dasar yang dipelajari;
2. Meningkatkan keterampilan teknik dasar;
3. Variasi dalam berlatih.

Uji Ilmu

Apakah perbedaan sepak bola biasa dan futsal? Coba carilah keterangan dari berbagai sumber mengenai olahraga sepak bola futsal. Selanjutnya, diskusikan perbedaan tersebut bersama teman sekelompokmu! Tulis hasil kegiatanmu pada selembar kertas. Uraikanlah hasil kegiatanmu di depan kelas.

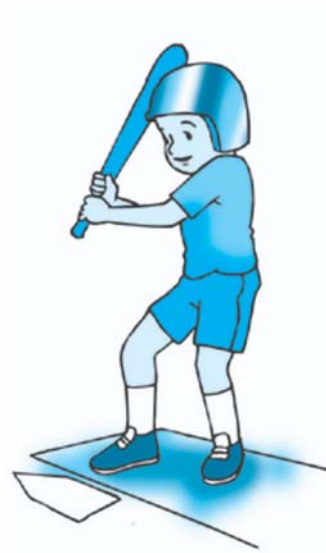
B Permainan Soft Ball


Permainan soft ball adalah permainan bola kecil beregu. Permainan soft ball adalah pengembangan dari permainan hardball. Teknik dasar soft ball sudah sering dilakukan oleh anak-anak, yaitu lempar, tangkap, memukul, berlari, dan menghindar. Olahraga ini sangat mudah untuk dimainkan.

1. Sejarah Permainan Soft Ball

Soft ball adalah olahraga bola beregu yang terdiri dari 2 tim. Permainan soft ball lahir di Amerika Serikat, diciptakan oleh George Hancock di kota Chicago pada tahun 1887. Sofbol merupakan perkembangan dari olahraga sejenis yaitu bisbol (*baseball*) atau hardball.

2. Peralatan dan Lapangan



Gambar 1.6  Permainan Soft Ball

Alat soft ball adalah sebuah bola kecil dan kayu pemukul. Bola sofbol saat ini berdiameter 28-30,5 sentimeter; bola tersebut dilempar oleh seorang pelempar bola (*pitcher*) dan menjadi sasaran pemain lawan yang memukul (*batter*) dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*).

Sofbol menggunakan bola berwarna putih atau kuning dengan benang grip berwarna merah, yang sebelumnya berwarna putih dengan grip putih. Sarung tangan (*glove*) dikenakan oleh seluruh pemain bertahan untuk menangkap bola, sementara first baseman dan catcher mengenakan *mitt*. *Glove* mempunyai jari, sedangkan *mitt* tidak.

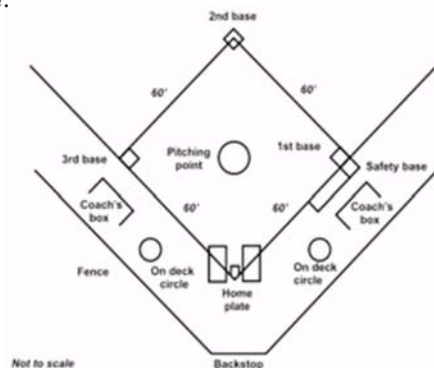
Tongkat pemukul (*bat*) yang digunakan dalam pertandingan resmi adalah bat khusus yang diperuntukkan untuk sofbol. Ketentuan pemakaian dan karakteristik bat yang boleh digunakan tertuang dalam peraturan Federasi Sofbol Internasional. *Batter helmet* dipakai untuk melindungi kepala seorang batter dari terjangan bola dan

cidera, sementara pakaian pelindung (*protective gear*) untuk seorang penangkap bola (*catcher*), dan sepatu pool (*cleats*). Yang terakhir adalah uniform atau seragam. Tiap pemain menggunakan baju, celana, dan topi yang seragam atau berwarna dasar sama. Semakin tinggi tingkat pertandingannya, semakin ketat dalam peraturan seragamnya.

Semua peralatan dan perlengkapan itu adalah wajib bagi setiap tim dalam melaksanakan pertandingan resmi. Lapangan softball berbentuk bujur sangkar. Dibagi menjadi daerah fair (*fair territory*) dan daerah foul (*foul territory*). Lebih jauh dalam daerah fair terbagi menjadi dua bagian, *infield*, dan *outfield*.

Di dalam daerah *infield* terdapat 4 marka yang disebut *base*. *Base* diberi nomor berlawanan dengan arah jarum jam, dimulai dari *base* awal yang disebut *home plate*, diteruskan dengan *base* pertama, *base* kedua dan *base* ketiga. *Base* berbentuk bujur sangkar dengan sisi 38 cm (15 inci) yang dibuat sedikit lebih tinggi dari permukaan tanah. Sudut dari keempat *base* membentuk bujur sangkar yang disebut *diamond*.

Gambar 1.7 ↻
Lapangan soft ball



3. Peraturan Permainan Soft Ball

Soft ball dimainkan oleh dua tim di lapangan soft ball. Setiap tim minimal memiliki 9 pemain dan selebihnya merupakan cadangan. Permainan terdiri dari 9 babak yang disebut *inning*. Di dalam satu *inning*, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (*batting*) untuk mencetak angka (*run*). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, seorang pelempar bola (*pitcher*) tim bertahan melemparkan bola ke arah penangkap bola (*catcher*) sekuat tenaga agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang mendapat giliran memukul bergantian

seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang berjaga berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3 kali mati (*out*) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan.

Skor atau run dihasilkan dari seorang runner berlari menginjak semua *base* secara berurutan dan kembali menginjak *home plate*. Setiap pelari yang berhasil mengelilingi dan menginjak *home plate* mendapat satu angka. Waktu permainan ditentukan oleh *inning*. Setiap tim mendapat giliran memukul sampai 3 kali *out* dan mematikan tim lawan 3 kali *out*, disebut 1 *inning*. Dalam tiap pertandingan softball durasi permainan setidaknya 7 *inning* tergantung situasi, atau lama waktu 2 jam. Setelah menghabiskan *inning*, tim yang mencetak angka (*run*) terbanyak menjadi pemenang.

Jika dalam *inning* yang ditentukan waktu sudah habis dan kedua belah tim dalam keadaan seri, *inning* tambahan dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Kondisi itu disebut *tie break* atau seri. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (*home team*) mendapat giliran melempar sedangkan tim tamu (*visitor*) mendapat giliran memukul.

Uji Ilmu

Hapalkan peraturan permainan soft ball di atas! Tulis kembali dalam selembar kertas dan uraikan di depan kelas!

Tips Olahraga

Agar dapat melakukan lemparan yang baik, *pitcher* harus banyak berlatih dengan pasangannya, yaitu *catcher* (penangkap/penjaga belakang). *Pitcher* melempar dan *catcher* menangkap. Jika salah maka harus diperbaiki.

Sumber: en.wikipedia.org/wiki/softball

4. Teknik Dasar Permainan Soft Ball

Teknik dasar permainan rounders dan soft ball sama. Misalnya, melempar, memukul, dan menangkap bola. Seorang pemain soft ball harus memiliki kemampuan tersebut. Oleh karena itu, keterampilan dasar tersebut harus dikuasai oleh siswa.

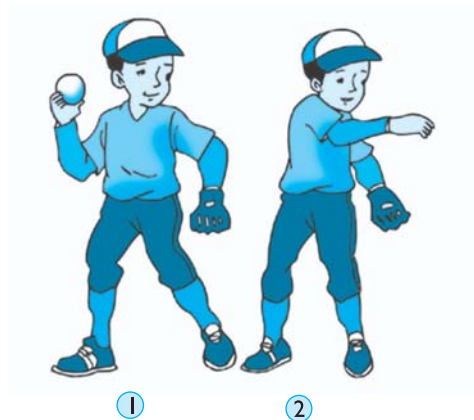
Jenis-jenis gerakan dasar permainan soft ball, antara lain sebagai berikut.

a. Melempar Bola

Dalam permainan soft ball terdapat teknik melempar bola bola menggunakan setengah putaran. Adapun gerakannya adalah sebagai berikut.

- 1) Kedua tangan lurus ke depan.
- 2) Kaki kiri ke depan, kaki kanan ke belakang.
- 3) Badan sedikit serong.
- 4) Pandangan ke arah sasaran.
- 5) Tangan kanan diputar ke arah depan, atas, dan belakang. Badan condong ke belakang.
- 6) Jaga keseimbangan, tangan kembali ke depan dibarengi dengan lemparan bola.
- 7) Kaki kanan menapak kuat untuk menahan dorongan badan ke depan.

Gambar 1.8 ➡
Cara melempar bola



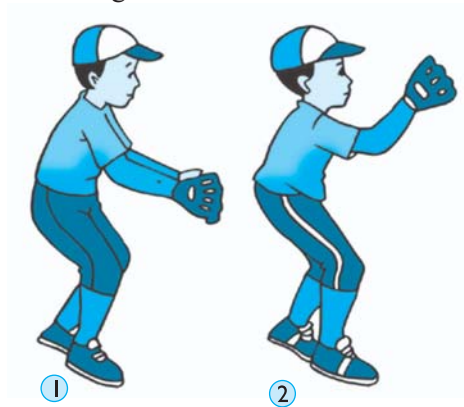
Ayo Kamu Bisa

Lemparan yang keras dan cepat akan menyulitkan pemukul sehingga ia dengan mudah dapat mematikan regu lawan. Teknik melempar bola bola dalam permainan soft ball harus dikuasai.

b. Menangkap bola

Gerakan menangkap bola dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dua tangan. Dalam menangkap bola perlu diperhatikan arah datangnya bola. Empat teknik menangkap bola, antara lain sebagai berikut.

- 1) Bola yang arahnya setinggi dada ditangkap dengan berdiri kangkang. Kedua tangan diluruskan ke depan setinggi bahu. Kedua telapak tangan dibuka saling berdekatan (menempel). Pandangan tertuju ke arah bola.
- 2) Bola sejajar dada ditangkap seperti gerakan horizontal. Kedua tangan harus diluruskan ke atas, pandangan menuju ke arah bola.
- 3) Bola melambung ditangkap dengan kedua tangan menghadap ke atas. Tangan berada di atas dahi dan pandangan tetap ke arah bola.
- 4) Menangkap bola yang menyusur di atas tanah dilakukan dengan 3 caranya, antara lain sebagai berikut.
 - (a) Dengan sikap berdiri, kaki rapat, badan dibungkukkan, kedua tangan diletakkan di depan kedua kaki.
 - (b) Dengan sikap berlutut, kedua tangan diletakkan di depan lutut.
 - (c) Dengan sikap berdiri pada salah satu lutut. Lutut kanan berada di depan. Kedua tangan diletakkan di antara kedua kaki. Perhatikan gambar berikut!



Gambar 1.9 ↻
Cara menangkap bola

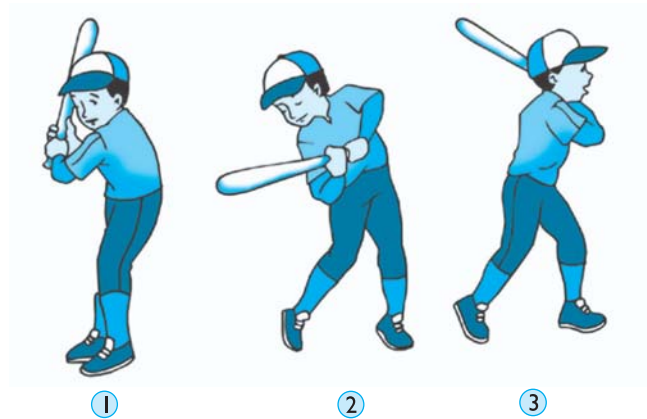
c. Memukul Bola

Memukul bola dilakukan dengan berdiri dengan kaki terbuka, kedua tangan memegang kayu pemukul. Adapun gerakannya adalah sebagai berikut.

- 1) Letakkan kayu pemukul pada bahu kanan.
- 2) Sikap badan condong ke samping kanan.

- 3) Kaki kiri diluruskan, kaki kanan dibengkokkan.
- 4) Ayunkan pukulan dari samping ke depan hingga mengenai bola yang datang.
- 5) Pukullah bola sekuat-kuatnya.

Gambar 1.10 ➔
Cara memukul bola



d. Teknik Dasar Memegang Stik

Cara memegang stik ada tiga macam, yaitu pegangan panjang, tengah, dan atas.

- a. Pegangan Panjang
Stik dipegang dekat ujung bawah untuk meningkatkan kekuatan pegangan dan pukulan.
- b. Pegangan Tengah
Stik dipegang yang posisi tangan di bawah ± 5 cm dari bonggol untuk memperoleh kekuatan dan akurasi.
- c. Pegangan Atas
Stik dipegang dengan posisi tangan bawah diletakkan ± 10 cm dari bonggol untuk mengurangi kekuatan dan untuk menambah kontrol.

Uji Ilmu

Apa perbedaan antara permainan soft ball dan kasti? Apabila kalian sudah mempraktikkannya, kalian bisa menuliskan perbedaannya pada tabel berikut.

No	Perbedaan	Cabang Olahraga	
		Kasti	Soft Ball

C Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (*Walking in the Air*)

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Adapun atletik meliputi tiga nomor, yaitu lari, lompat, dan lempar. Pada bab ini akan dibahas mengenai nomor lompat, khususnya lompat jauh berjalan di udara (*walking in the air*). Lompat jauh adalah gerak lompatan yang dilakukan di lintasan dengan bak pasir yang digunakan untuk mendarat yang ukurannya sudah ditentukan. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Pemindahan tubuh dilakukan dengan cara berlari secepat-cepatnya, menolak, melayang di udara dan mendarat. Gaya-gaya dalam lompat jauh, yaitu

- Gaya jongkok (*tuck*);
- Gaya lenting/menggantung (*schnapper*);
- Gaya berjalan di udara (*walking in the air*).

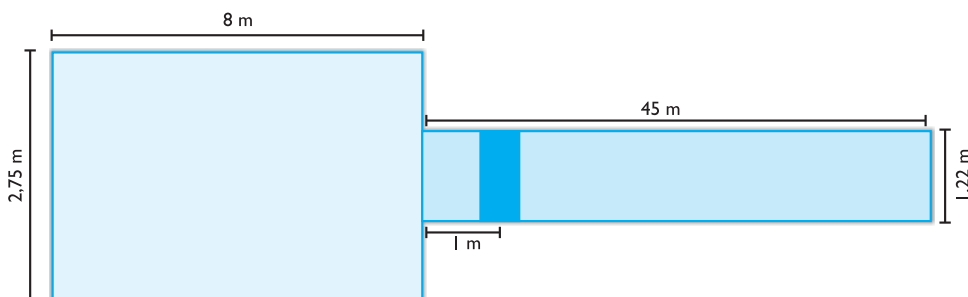
1. Ukuran Lapangan Lompat Jauh

Ukuran lapangan lompat jauh sesuai peraturan PASI adalah sebagai berikut.

- Panjang bak pasir : 8 meter
- Lebar bak pasir : 2,75 meter
- Jarak balok tolak dengan bak pasir : 1 meter
- Panjang lintasan awalan lompat jauh : 45 meter
- Lebar lintasan awalan lompat jauh : 1,22 meter

Gambar 1.11 

Ukuran lapangan lompat jauh



2. Teknik Dasar Lompat Jauh

Pada materi lompat jauh kali ini akan membahas tentang teknik lompat jauh gaya berjalan di udara (*walking in the air*). Teknik-teknik dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara (*walking in the air*) adalah sebagai berikut.

Tokoh Olahraga

Jesse Owen adalah atlet Amerika Serikat. Ia memegang empat medali emas kejuaraan dunia. Ia berprestasi di cabang lompat jauh dan lari 100 m. Ia memenangkan 4 medali emas olimpiade pada tahun 1936 dan 1940.

Sumber: www.iaaf.com

a. Awalan

- 1) Lari secepatnya tanpa mengubah langkah.
- 2) Kecepatan lari semakin cepat sebelum melakukan tolakan.

b. Tolakan

- 1) Tolakan dilakukan pada salah satu kaki yang terkuat
- 2) Kaki tepat pada papan tolak.
- 3) Ayunkan paha lurus ke depan.
- 4) Luruskan kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 5) Tolakkan kaki sekuatnya ke depan atas.
- 6) Sudut tolakan 45 derajat.

Tips Olahraga

Berlarilah secepat-cepatnya sebelum menumpu pada papan tolak. Lompatlah dengan setinggi-tingginya. Lari dengan kecepatan tinggi dan lompatan yang tinggi dimaksudkan agar tubuh dapat melayang di udara lebih lama dan jauh.

Sumber: *Atletik untuk Pemula*

c. Melayang di udara

- 1) Setelah melayang, angkat kaki kanan ke depan.
- 2) Kedua kaki segera dikayuh menyerupai orang naik sepeda. Posisi badan agak condong. Posisi lengan di atas badan seperti orang mengayuh
- 3) Lakukan persiapan pendaratan.

d. Mendarat

- a. Kedua kaki diluruskan ke depan. Kedua lengan diluruskan ke depan. Pertahankan keseimbangan badan.
- b. Mendaratlah dengan kedua kaki bersamaan. Kedua lutut ditekuk agar dapat mengeper saat mendarat. Badan agak condong ke depan.
- c. Jaga keseimbangan badan agar badan tidak jatuh ke belakang.

Gambar 1.12

Rangkaian gerakan lompat jauh
gaya berjalan di udara



Ayo Kamu Bisa

Gerakan yang harus dikoordinasikan saat mendarat adalah gerakan kaki, kepala, lengan, tangan pada saat badan melayang turun, dan tumit menyentuh pasir.

Sumber: Buku Pintar Atletik

Tips Olahraga

Agar lompatan makin jauh, ada beberapa cara yang dapat ditempuh. Misalnya, menambah jarak awalan lari, menambah kecepatan lari, menambah kekuatan tolakan saat menumpu, dan meningkatkan koordinasi gerak.

Sumber: www.pojokpenjas.blogspot.com

D Lempar Lembing



Gambar 1.13
Lempar lembing

Lembing adalah sebuah alat dalam salah satu nomor olahraga atletik. Atletik jenis lempar diperlukan suatu awalan, kecepatan, dan perpaduan tenaga saat melempar agar mencapai hasil lemparan yang baik. Melempar adalah melakukan gerakan menolak / mendorong seperti membuang sesuatu dari tangan kita. Dalam proses melempar terjadi pengaliran tenaga dari tangan terhadap media yang dipegang tangan. Lempar lembing dapat diartikan, melakukan gerakan untuk mendorong lepas lembing dari tangan dengan tenaga ke arah yang diinginkan. Pada bab ini, kita akan mempelajari teknik dasar dalam lempar lembing langkah jingkat (*hop*).

1. Ukuran Lembing dan Lapangan Lempar Lembing

Lembing berbentuk seperti tombak dengan sudut tajam di salah satu ujungnya. Lembing adalah benda berbentuk tombak yang terbuat dari kayu, bambu, atau aluminium dengan ukuran sebagai berikut.

Putra

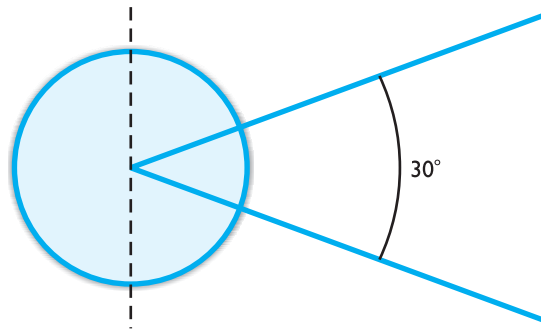
berat : 800 gram
panjang : 260-280 cm
panjang lilitan : 14-16 cm

Putri

berat : 600 gram
panjang : 220-230 cm
panjang lilitan : 14-16 cm

Ukuran lapangan berbentuk lingkaran dengan lebar : 4 meter, panjang awalan : 30-37 m, dan Besar sudut sektor lemparan : 30° . Perhatikan gambar lapangan lempar lembing berikut ini!

Gambar 1.14 ↻
Lapangan lempar lembing



2. Peraturan

Jenis peraturan dalam lempar lembing adalah sebagai berikut.

- Pelembar harus melakukan lemparan dari lintasan lapangan lempar lembing yang disediakan.
- Hasil lemparan harus menancap tanda bekas jatuhnya dan jatuh di dalam sektor lapangan.
- Pemenang adalah peserta yang dapat melemparkan paling jauh dengan lemparan yang sah.
- Setelah melakukan lemparan, peserta harus keluar melalui belakang garis batas lemparan.

Uji Ilmu

Menurut kalian, apakah lembing yang digunakan siswa SMP ukurannya sama dengan lembing orang dewasa? Diskusikan!


3. Cara Memegang Lembing

Ada tiga cara memegang lembing.



Gambar 1.15 
Cara Amerika



Gambar 1.16 
Cara pegangan Tang



Gambar 1.17 
Cara Finlandia

a. Cara Amerika

Lembing dipegang pada bagian belakang lilitan tali dengan jari telunjuk dan ibu jari sehingga posisi lembing tepat berada pada garis tengah telapak tangan.

b. Cara Pegangan Tang

Lembing dipegang oleh telunjuk dan jari manis di belakang lilitan. Ibu jari, jari manis, dan jari kelingking melekat pada lilitan.

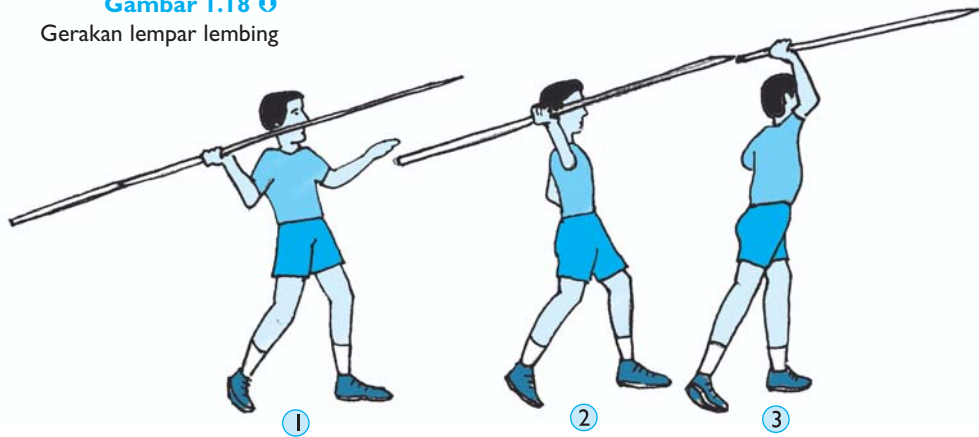
c. Cara Finlandia

Lembing dipegang dengan jari tengah dan ibu jari. Jari telunjuk menempel pada lembing sehingga posisi lembing di tengah telapak tangan.

4. Cara Melempar Lembing Awalan *Hopstep*

Pada bab ini, kita akan membahas lempar lembing gaya langkah jingkat (*hopstep*). Caranya dengan didahului kekuatan siku kanan, lembing dibawa ke depan, serong, atau melewati atas bahu. Gerakan ini hampir bersamaan dengan meluruskan kaki kanan. Kaki kiri melangkah ke depan dan tangan kanan mengayun lurus ke arah sudut lemparan. Pada saat kaki kiri mendarat, pindahkan berat badan ke kaki kanan. Tangan kanan yang memegang lembing lurus ke bawah dengan mata lembing dan pandangan terarah ke sudut lemparan. Lepaskan lembing ke atas depan dengan lemparan sekuat-kuatnya. Melangkah ke depan dan mendarat, lakukan gerakan jingkat (*hop*) dengan menggunakan kaki kanan. Setelah kaki kanan mendarat, langkahkan kaki kiri selebar mungkin dan sejauh mungkin. Setelah gerakan melempar terjadi gerakan mengikuti lemparan (*follow through*). Tujuannya untuk menambah kekuatan melempar dan menjaga keseimbangan. Apabila tidak dilakukan badan akan tidak terjatuh ke depan. Setelah lembing dilemparkan, kaki kanan segera melangkah ke depan dan kaki kiri menggantung.

Gambar 1.18 
Gerakan lempar lembing



Tips Olahraga

Cara memegang lembing adalah sebagai berikut.

1. Lembing yang dipegang dengan telapak tangan.
2. Lembing dipegang pada lilitan agar seimbang.
3. Pegangan harus ditekan kuat.

Sumber: Atletik untuk Pemula

Uji Ilmu

Peragakan gerakan lempar lembing gaya jingkat bersama teman sebangkumu. Tulis urutan gerakannya dan kumpulkan pada guru.

Rekor Olahraga

Lempar dan lompat adalah olahraga lapangan. Empat cabang olahraga lapangan adalah lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lempar martil. Empat olahraga lompat adalah lompat jauh, lompat jangkit, lompat galah, dan lompat tinggi.

Sumber: en.wikipedia.org/wiki/olahraga

E Pencak Silat

Pencak silat atau silat adalah olahraga yang menggunakan teknik pertahanan diri. Pencak silat adalah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura tapi bisa pula ditemukan dalam berbagai variasi di berbagai negara sesuai dengan penyebaran suku Melayu. Misalnya, di Filipina Selatan dan Thailand Selatan.

Di Indonesia, pencak silat diatur oleh IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Bersilat ialah istilah yang diberikan pada seseorang yang sedang berlaga dengan menggunakan

seni bela diri pencak silat. Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa), adalah nama organisasi yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam untuk mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara. Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerik (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat.

1. Teknik-Teknik

Pencak silat memiliki macam yang banyak dari teknik bertahan dan menyerang. Praktisi biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut dan telapak kaki dalam serangan. Teknik umum termasuk tendangan, pukulan, sandungan, sapuan, mengunci, melempar, menahan, mematahkan tulang sendi, dan lain-lain.

2. Jurus-Jurus

Pesilat berlatih dengan jurus-jurus. Jurus ialah rangkaian gerakan dasar untuk tubuh bagian atas dan bawah, yang digunakan sebagai panduan untuk menguasai penggunaan teknik-teknik lanjutan pencak silat (buah), saat dilakukan untuk berlatih secara tunggal atau berpasangan. Penggunaan langkah, atau gerakan kecil tubuh, mengajarkan penggunaan pengaturan kaki. Saat digabungkan, itulah Dasar Pasan, atau aliran seluruh tubuh.

3. Tingkat Kemahiran

Pesilat dibagi menjadi beberapa tahap atau tingkat kemahiran, antara lain sebagai berikut.

- a. Pemula, diajari semua yang tahap dasar seperti kuda-kuda, teknik tendangan, pukulan, tangkisan, elakan, tangkapan, bantingan, olah tubuh, maupun rangkaian jurus dasar perguruan dan jurus standar IPSI.
- b. Menengah, ditahap ini, pesilat lebih difokuskan pada aplikasi semua gerakan dasar, pemahaman, variasi, dan disini akan mulai terlihat minat dan bakat pesilat, dan akan disalurkan kepada masing-masing cabang, misalnya olahraga dan seni budaya.
- c. Pelatih, hasil dari kemampuan yang matang berdasarkan pengalaman di tahap pemula, dan menengah akan

membuat pesilat melangkah ke tahap selanjutnya, dimana mereka akan diberikan teknik - teknik beladiri perguruan, dimana teknik ini hanya diberikan kepada orang yang memang dipercaya, dan mampu secara teknik maupun moral, karena biasanya teknik beladiri merupakan teknik tempur yang sangat efektif dalam melumpuhkan lawan.

- d. Pendekar, merupakan pesilat yang telah diakui oleh para sesepuh perguruan, mereka akan mewarisi ilmu-ilmu rahasia tingkat tinggi.

4. Teknik Dasar

Teknik dasar pencak silat terdiri atas gerakan serangan tungkai, lengan dan tangkisan. Caranya adalah sebagai berikut.

a. Serangan Tungkai

Serangan tungkai dengan kaki dapat digunakan bervariasi di antaranya punggung kaki, tumit kaki, telapak kaki, ujung kaki, dan pisau kaki.

1) Serangan Kaki

Serangan kaki dengan tendangan terdiri atas

- a) tendangan depan;
- b) tendangan samping;
- c) tendangan membusur;
- d) tendangan belakang.

Gambar 1. 19 ➡
Serangan tungkai.



2) Teknik Serangan Lutut

Serangan lutut dalam pencak silat terdiri atas

- a) serangan lutut dari bawah;
- b) serangan lutut dari samping.

Gambar 1.20 ↻
Serangan lutut.



b. Serangan Lengan

Serangan lengan dapat dilakukan dengan menggunakan lengan dan siku.

- 1) Serangan dengan lengan dilakukan dari arah serangan tangan arah depan, serangan tangan arah samping, serangan tangan arah atas, dan serangan tangan arah bawah.
- 2) Serangan siku dapat dilakukan dengan serangan siku arah depan, serangan siku arah samping, serangan siku arah belakang, serangan siku arah atas, dan serangan siku arah bawah.

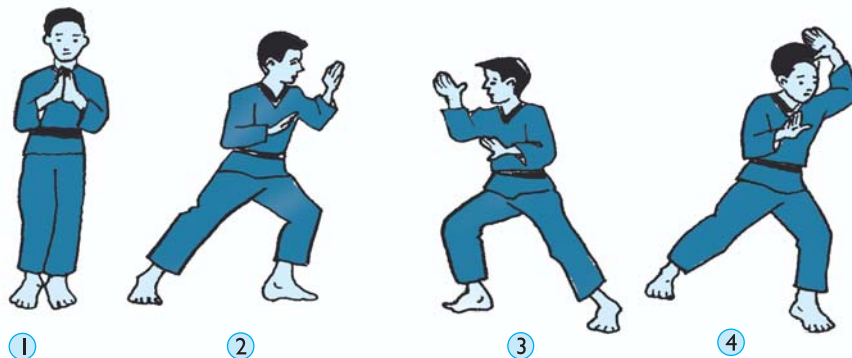
b. Tangkisan

Tangkisan adalah teknik pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan lawan. Tangkisan dalam pencak silat dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- 1) Tangkisan Satu Lengan

Tangkisan satu lengan terdiri atas tangkisan luar, tangkisan dalam, tangkisan atas, dan tangkisan bawah.

Gambar 1.21 Ⓞ
Teknik tangkisan satu lengan.



2) Tangkisan Dua Lengan

Tangkisan dua lengan terdiri atas tangkisan sejajar dua tangan dan lengan atas, tangkisan belah tinggi dan rendah, tangkisan silang atas dan bawah, dan tangkisan buang samping luar dan dalam.

Gambar 1.22 
Teknik tangkisan dua lengan.



3) Tangkisan Kaki

Tangkisan kaki terdiri atas tangkisan kaki tutup samping, tangkisan kaki tutup depan, tangkisan kaki tutup buang luar, dan tangkisan kaki busur luar dan dalam.

Uji Ilmu

Amatilah latihan pencak silat di sekolahmu. Sikap apa yang mendorong dan menghambat prestasi di bidang pencak silat? Hasilnya tuliskan pada tabel berikut ini.

No	Sikap Mendorong Prestasi	Sikap Menghambat Prestasi
1.	Mematuhi nasihat guru/pelatih	Tidak mematuhi nasihat guru/pelatih

Rangkuman

1. Permainan sepak bola adalah salah satu jenis permainan bola besar beregu.
2. Sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.
3. Jumlah pemain dalam satu tim atau kesebelasan terdiri dari 11 pemain.
4. Teknik-teknik bermain sepakbola adalah sebagai berikut:
 - a. mengumpan
 - b. menghentikan
 - c. menendang;
 - d. menggiring.
5. Permainan soft ball adalah salah satu jenis permainan bola kecil beregu.
6. Permainan soft ball mirip dengan permainan kasti, hanya bentuk lapangannya berbeda.
7. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya.
8. Gaya-gaya dalam lompat jauh, yaitu
 - a. gaya jongkok (*tuck*);
 - b. gaya lenting/menggantung (*schnapper*);
 - c. gaya berjalan di udara (*walking in the air*).
9. Cara melempar lembing dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu tanpa awalan dan dengan awalan.
10. Setelah gerakan melempar, terjadi gerakan mengikuti lemparan (*follow through*).

Evaluasi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d !

1. Berikut merupakan jenis permainan bola besar beregu, *kecuali*
 - a. bola voli
 - b. sepak bola
 - c. bola basket
 - d. rounders
2. Jumlah pemain sepak bola tiap regu adalah
 - a. 9 pemain
 - b. 10 pemain
 - c. 11 pemain
 - d. 12 pemain
3. Lama permainan sepakbola futsal adalah
 - a. 2 x 20 menit
 - b. 2 x 25 menit
 - c. 2 x 40 menit
 - d. 2 x 45 menit
4. Jumlah pemain kasti tiap regu adalah....
 - a. 9 pemain
 - b. 10 pemain
 - c. 11 pemain
 - d. 12 pemain
5. Berikut ini merupakan jenis permainan bola kecil beregu, *kecuali*
 - a. bola tangan
 - b. kasti
 - c. softball
 - d. rounders
6. Permainan soft ball terdiri atas ... babak
 - a. 7
 - b. 9
 - c. 8
 - d. 10
7. Lama permainan sepak bola dewasa adalah... .
 - a. 2 x 20 menit
 - b. 2 x 25 menit
 - c. 2 x 40 menit
 - d. 2 x 45 menit
8. Yang bukan termasuk gaya-gaya dalam lompat jauh adalah... .
 - a. gaya orthodox

- b. gaya tuck
 - c. gaya schnapper
 - d. gaya walking *in the air*
8. Gaya lempar lembing pada saat melakukan lemparan didahului dengan langkah jingkat disebut gaya
- a. *hop step*
 - b. *cross step*
 - c. Finlandia
 - d. Eropa
9. Berikut ini yang bukan merupakan cara memegang lembing adalah cara
- a. Amerika
 - b. Finlandia
 - c. Afrika
 - d. tang
10. Teknik lempar lembing yang paling akhir dilakukan dalam lemparan adalah
- a. cara memegang
 - b. gerak mengikuti lemparan
 - c. cara melempar
 - d. cara membawa lembing

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Induk organisasi sepak bola tingkat internasional adalah....
2. PSSI kependekan dari....
3. Bentuk lapangan soft ball adalah....
4. Penjaga gawang dalam permainan sepak bola disebut....
5. Panjang lembing adalah....
6. memegang lembing dengan cara tang dilakukan dengan jari....
7. Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia untuk pertama kalinya diketuai oleh....
8. Lebar awalan lompat jauh adalah....
9. Fungsi gerak ikutan pada lempar lembing adalah...
10. Memegang lembing dengan cara Amerika dilakukan dengan cara....

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Bagaimana cara melakukan awalan pada lempar lembing gaya jingkat!
2. Apakah yang dimaksud dengan gerakan *follow through*?
3. Sebutkan tiga cara menangkap bola dalam permainan kasti!
4. Sebutkan 2 gaya dalam lempar lembing!
5. Bagaimana cara melakukan tolakan dalam lompat jauh?

Refleksi

Setelah mempelajari materi permainan dan olahraga praktikkanlah variasi dan kombinasi yang baik.

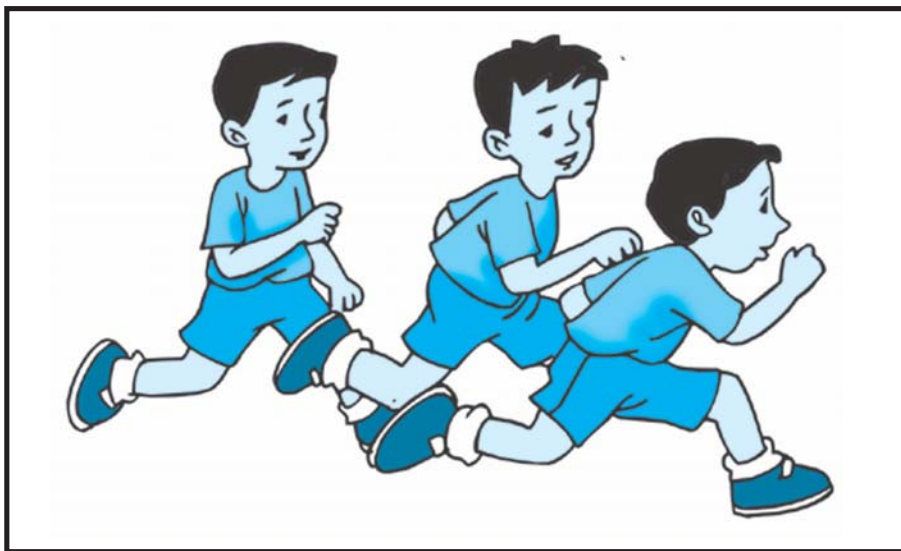
Tujuannya menjaga kesehatan yang diberikan Tuhan Yang Maha Kuasa.

Dengan tubuh sehat jiwa menjadi kuat.

Bab

2

Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran

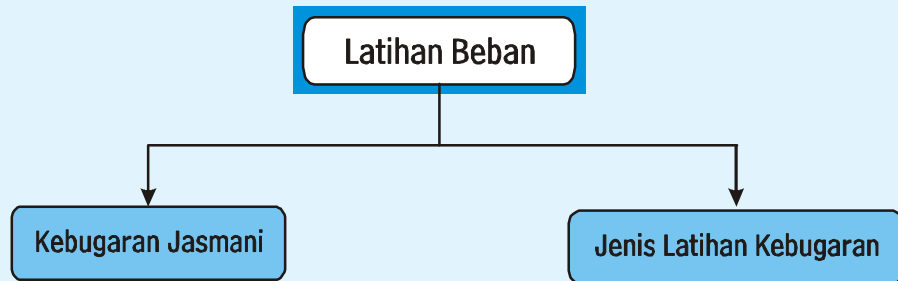


Aktivitas belajar sangat membutuhkan kondisi kesehatan secara prima. Selama belajar, siswa memainkan peran baik yang terkait dengan fisik jasmaninya maupun mental spiritualnya. Hal ini selaras dengan semboyan “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula”. Salah satu cara menjaga kesehatan fisik adalah dengan menjaga tingkat kebugaran tubuh.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan.
2. Siswa mampu mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dengan menggunakan alat sederhana.

Peta Konsep



Kata Kunci

Latihan Beban
Kebugaran Jasmani
Jenis Latihan Kebugaran

A Kebugaran Jasmani

Aktivitas belajar sangat membutuhkan kondisi kesehatan secara prima. Selama belajar, siswa memainkan peran baik yang terkait dengan fisik jasmaninya maupun mental spiritualnya. Hal ini selaras dengan semboyan “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula”.

Salah satu cara menjaga kesehatan fisik adalah dengan menjaga tingkat kebugaran tubuh. Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Kondisi jasmani yang bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan. Bagi siswa, akan mempengaruhi kondisi psikis siswa dalam belajar. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran tinggi, tidak mudah lelah dalam belajarnya.

B Berbagai Jenis Latihan Kebugaran

Komponen kebugaran meliputi beberapa hal, yaitu daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi.


Daya tahan jantung dan paru-paru umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.

Dampak latihan jasmani terhadap tubuh adalah meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah, mengurangi risiko penyakit jantung koroner, memperlancar aliran darah, memperlancar pertukaran gas dan memperlambat proses penuaan.

1. Latihan Kekuatan

Salah satu unsur kebugaran jasmani adalah kekuatan. Semua gerakan tubuh ini membutuhkan kekuatan otot dengan kualitas gerak yang efisien. Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan ini adalah berlatih menggunakan beban atau dengan kata lain latihan beban (*weight training*). Sebaiknya sebelum melakukan program latihan beban sesungguhnya, disarankan agar lebih dulu mengenal berbagai bentuk gerakan seperti, antara lain sebagai berikut.



Gambar 2.1 
Gerakan *pull up*


a. Mengangkat Tubuh (*Pull Up*)

Gerakan *pull up* adalah latihan untuk kekuatan otot lengan dilakukan di atas palang tunggal. Caranya kedua tangan menggantung di palang tunggal kemudian tubuh diangkat dengan cara siku ditekuk sehingga posisi dagu di atas palang tunggal.

Selanjutnya, badan diturunkan kembali. Lakukan latihan gerakan *pull up* ini berulang-ulang. Pada setiap giliran (pengulangan latihan) berusaha menambah jumlah angkatan. Lakukan latihan ini bersama temanmu secara bergiliran atau bergantian.

b. Gerakan *Push Up*

Sikap awal gerakan *push up* adalah tidur tengkurap, telapak tangan dibuka dan kedua lutut bertumpu pada lantai. Angkatlah badan dengan cara menekuk dan meluruskan siku tangan berulang-ulang perlahan-lahan. Posisi badan dan kaki selalu lurus. Pertahankan posisi badan dan turunkan badan pada posisi semula. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.

Gambar 2.2 
Gerakan *push up*



Variasi bisa dilakukan gerakan *push up* sambil tepuk tangan. Caranya *push up* dilakukan dengan cepat. Lakukan *push up* sambil melakukan gerakan tepuk tangan. Adakan lomba dengan temanmu. Siapa yang tercepat dan terbanyak melakukan tepuk tangan sambil *push up* menang.

c. Gerakan *Sit Up*

Latihan ini berguna melatih kekuatan otot perut. Orang yang rajin melakukan *sit up* otot perutnya akan lebih kuat. Misalnya, seorang petinju dan binaragawan. Latihan ini bisa dilakukan dengan bantuan teman atau alat penahan. Caranya tidur telentang, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala. Mintalah temanmu memegang kakimu. Badan diangkat

hingga dalam posisi duduk. Kedua tangan tetap berada di belakang kepala. Lakukan gerakan secara berulang-ulang selama 2 x 8 hitungan bersama temanmu. Gerakan bisa dilakukan dengan mencium kedua lutut secara bergantian.

Gambar 2.3 ➡
Latihan sit up



d. Latihan Back Up

Tujuan gerakan *back up* adalah untuk menguatkan otot perut dan punggung. Caranya tidur telungkup, kaki rapat, dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala. Mintalah temanmu memegang kakimu. Selanjutnya, angkatlah badan sehingga dada tidak menyentuh lantai, dan posisi tetap menyentuh lantai. Ulangi gerakan ini selama 2 x 8 hitungan bersama temanmu.

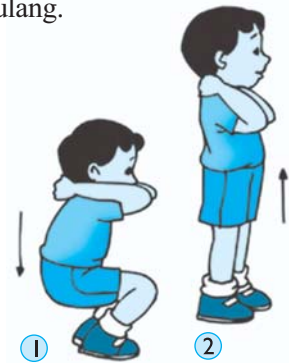
Gambar 2.4 ➡
Latihan back up



e. Latihan Squat Jump

Tujuan latihan *squat jump* adalah menguatkan otot kaki dan perut. Caranya adalah posisi awal berdiri kedua tangan di atas tengkuk. Mulailah menekuk kedua kaki secara bergantian sehingga salah satu lutut bengkok selama 30 detik. Kembalilah ke posisi awal. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 2.5 ➡
Latihan squat jump



Uji Ilmu

Apakah perbedaan *squat jump*, *sit up*, *pull up*, dan *back up*? Misalnya, jenis gerakan, tujuan, dan posisi badan. Apabila kalian sudah mempraktikkannya, tuliskan pada tabel berikut.

No	Perbedaan	Jenis Tes			
		Back Up	Sit Up	Pull Up	Squat Jump

Rekor Olahraga

Kekuatan otot bisa ditingkatkan melalui latihan kekuatan daya tahan otot. Kekuatan otot sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Bentuk latihan kekuatan bersifat mengangkat suatu beban.

Sumber: Bugar dan Sehat dengan Berolahraga

2. Latihan Kecepatan

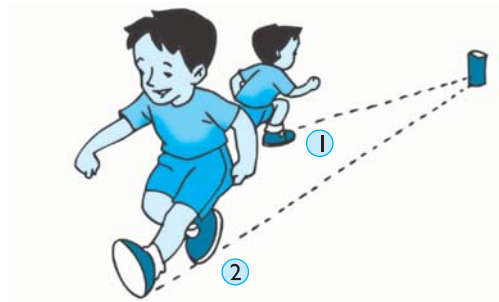
Aspek kecepatan dalam kebugaran sangat penting. Aspek kecepatan dalam kebugaran jasmani bermakna seseorang harus cekatan dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba, tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh (agilitas). Bentuk-bentuk latihan kecepatan adalah lari bolak balik (*shuttle run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok berdiri (*squat thrust*).

a. Latihan Mengubah Gerak Tubuh (*Shuttle Run*)

Tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Cara melakukannya adalah lari bolak-balik dilakukan dengan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali (jarak 4-5 meter).

Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya. Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauh, dan jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelari. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

Gambar 2.6 ↻
Shuttle run



Rekor Olahraga

Unsur kesehatan fisik terdiri atas daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi. Seseorang yang ingin tubuhnya sehat harus melatih keempat unsur fisik tersebut. Peningkatan daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi bisa dilakukan dengan aktivitas fisik yang teratur.

Sumber: Panduan Kesehatan Olahraga

b. Latihan Lari Belak-Belok (Zig-Zag)

Tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Cara melakukannya adalah latihan bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali antara beberapa titik (misalnya 4-5 titik). Jarak setiap titik sekitar dua meter.

c. Latihan Jongkok Berdiri (*Squat Thrust*)

Tujuannya melatih mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak). Caranya adalah pandangan ke arah depan. Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat. Dengan serentak kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula. Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.

d. Latihan Kelincahan Bereaksi

Tujuannya melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan. Cara melakukannya adalah

- 1) Berdiri dengan sikap ancang-ancang, kedua lengan di samping badan dengan sikap bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
- 2) Bunyi peluit pertama, lari ke depan dengan secepat-cepatnya.
- 3) Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.
- 4) Bunyi peluit ketiga, lari kesamping kiri secepat-cepatnya.

- 5) Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya

Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkai tanpa berhenti.



Gambar 2.7 ↻
Latihan kelincahan bereaksi

Uji Ilmu

Lakukan latihan kelincahan bereaksi dan hitung DNM mu setelah latihan.
Apa kesimpulanmu?

3. Latihan Daya Tahan (Aerobik dan Anaerobik)

Kemampuan daya tahan dan stamina dapat dikembangkan melalui kegiatan lari dan gerakan-gerakan lain yang memiliki nilai aerobik. Biasakan latihan lari dengan jarak 2,4 km dengan kecepatan yang bervariasi. Tujuan latihan ini adalah meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dan daya tahan otot. Artinya, secara rutin kita dipacu untuk berlari dan bergerak dalam waktu lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.



Gambar 2.8 ↻
Latihan jogging

Selanjutnya proses latihan lari ini ditingkatkan kualitas frekuensi, intensitas, dan kecepatan, yang akan berpengaruh terjadinya proses anaerobik (stamina). Artinya, kita mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tetap konsisten dan harmonis. Latihan daya tahan ini dapat dilakukan dengan cara *speed play*, yaitu latihan dengan lari lambat kemudian diselingi dengan lari cepat/*sprint*. Selanjutnya, diteruskan dengan jogging dan lari jarak menengah dengan tempo sedang diselingi jogging dan *sprint*.

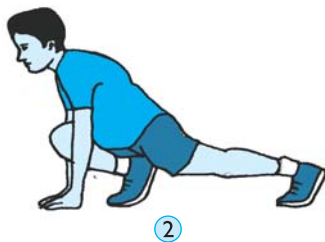
Uji Ilmu

Apa manfaat kebugaran bagi prestasi belajarmu? Diskusikan secara berkelompok dan hasilnya dipresentasikan di depan kelas!

4. Latihan Kelenturan/Fleksibilitas


Fleksibilitas adalah komponen kesegaran jasmani yang sangat penting dikuasai oleh seseorang. Dengan karakteristik gerak serba cepat, kuat, luwes namun tetap bertenaga, pembinaan kelenturan tubuh harus mendapat perhatian khusus. Latihan fleksibilitas harus mendapat porsi yang cukup. Orang yang kurang lentur rentan mengalami cedera di bagian otot dan daerah persendian. Di samping itu, gerakannya cenderung kaku sehingga banyak menggunakan energi, kurang harmonis, kurang rileks, dan tidak efisien. Latihan ini dapat dilakukan dengan beberapa gerakan koordinasi tangan dan kaki serta lompat tali.

Latihan-latihan peregangan dengan kualitas gerakan yang benar memacu komponen otot dan persendian mengalami peregangan yang optimal. Oleh karena itu, fleksibilitas ini harus dilatih dengan tekun dan sistematis. Berikut adalah contoh latihan kelenturan.



Gambar 2.9 
Latihan koordinasi kaki dan tangan



Gambar 2.10 
Latihan lompat tali

a. Koordinasi Gerak Kaki dan Tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Posisi awal jongkok, kedua kaki dirapatkan, dan kedua tangan lurus.
- 2) Ayunkan badan dari bawah ke atas dengan cara menekukkan kedua lutut sampai bengkok secara bergantian.
- 3) Tekuk kedua lutut hingga berada di bawah dada secara bergantian.
- 4) Gerakan ini dilakukan secara bergantian dari atas ke bawah dan sebaliknya selama hitungan.

b. Lompat Tali (*Skeeping*)

Alat yang digunakan adalah tali yang panjangnya 2 meter. Tali tersebut dipegang kedua ujungnya. Kedua tangan berada di samping setinggi bahu. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Lengan diputar ke depan sehingga tali berputar ke atas dan bawah.
- 2) Pada saat tali berada di bawah, tali segera dilompati.
- 3) Tali dapat dilompati dengan dua kaki atau satu kaki bersamaan.

Uji Ilmu

Dapatkah kalian menyebutkan latihan-latihan yang menunjang kesegaran jasmani? Menurut kalian, latihan jenis apa yang sangat cocok untuk anak tingkat SMP?

Rangkuman

1. Komponen kebugaran meliputi beberapa hal, yaitu daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi.
2. Daya tahan jantung dan paru-paru umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan.
3. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.
4. Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan ini adalah berlatih menggunakan beban atau dengan kata lain latihan beban (*weight training*).
5. Fleksibilitas adalah komponen kesegaran jasmani yang sangat penting dikuasai oleh seseorang.

Evaluasi

A Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d!

- Berikut adalah bentuk-bentuk latihan kecepatan, kecuali
 - lari bolak balik (*shuttle-run*)
 - lari belak-belok (*zig-zag*)
 - jongkok-berdiri (*squat thrust*).
 - lari cepat 100 meter
- Push up* berguna untuk melatih
 - otot tangan
 - otot kaki
 - otot perut
 - otot paha
- Kemampuan daya tahan dan stamina dapat dikembangkan melalui kegiatan lari dan gerakan-gerakan lain yang memiliki nilai
 - aerobik
 - estetik
 - akrobatik
 - fisik
- Komponen kesegaran jasmani yang sangat penting dikuasai oleh seseorang disebut....
 - fleksibilitas
 - efektivitas
 - elastisitas
 - kapasitas
- Latihan lari lambat kemudian diselingi dengan lari cepat disebut....
 - shuttle run*
 - zig-zag*
 - start run
 - sprint run

B Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

- Latihan jongkok berdiri disebut
- Lari santai selama 5 menit memerlukan
- Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan ini adalah berlatih menggunakan beban atau dengan kata lain latihan
- Aspek kecepatan dalam kebugaran jasmani bermakna seseorang harus cekatan dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba, tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh disebut
- Ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan disebut daya tahan

C Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Sebutkan empat komponen kebugaran jasmani!
2. Bagaimana dampak latihan jasmani terhadap tubuh?
3. Apa kegunaan kelentukan ?
4. Sebutkan empat dampak kebugaran jasmani!
5. Apakah yang dimaksud kebugaran jasmani ?

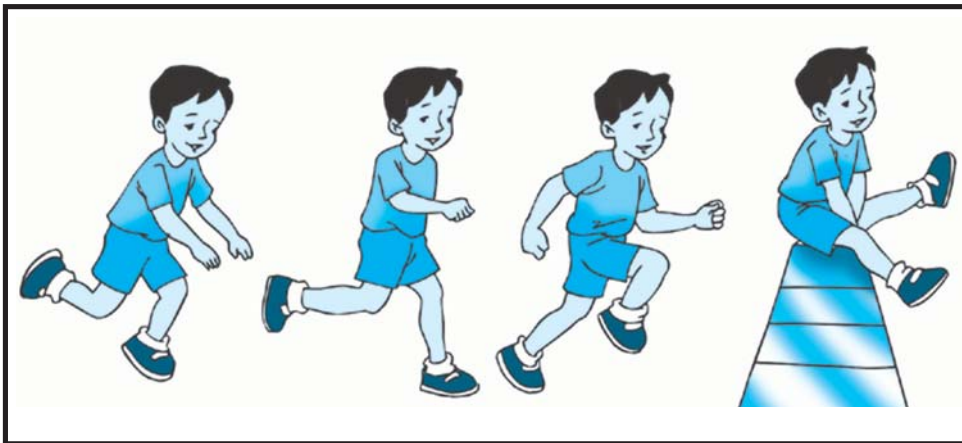
Refleksi

Setelah belajar latihan kebugaran kalian dapat mempraktikkannya dengan baik. Berhati-hatilah saat melakukan gerakan. Tujuannya agar kalian tidak cedera. Patuhilah nasihat dan perintah guru saat berlatih.

Bab

3

Senam Lantai

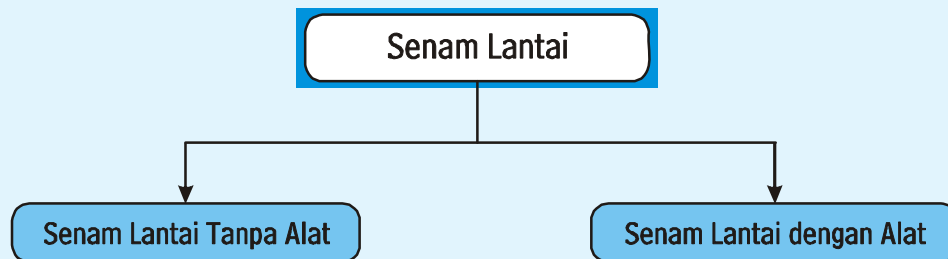


Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena gerakan senam dilakukan tanpa menggunakan alat. Latihan senam lantai akan lebih aman jika dilakukan di atas matras. Latihan ini harus dibimbing oleh guru atau pelatih. Karena apabila gerakannya salah bisa menimbulkan cedera.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerja sama, disiplin, keberanian, dan keselamatan.
2. Siswa mampu mempraktikkan beberapa rangkaian senam lantai, serta nilai keberanian, kedisiplinan, keluwesan dan estetika.

Peta Konsep



Kata Kunci

Senam Lantai
Senam Lantai dengan Alat
Senam Lantai Tanpa Alat

A Senam Lantai Tanpa Alat

Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena gerakan senam dilakukan tanpa menggunakan alat. Latihan senam lantai akan lebih aman jika dilakukan di atas matras. Latihan ini harus dibimbing oleh guru atau pelatih. Karena apabila gerakannya salah bisa menimbulkan cedera. Gerakan senam lantai dapat dilakukan dengan meloncat berputar arah, berdiri dengan kepala (*headstand*), gerakan guling, dan gerakan meroda.

1. Meloncat Berputar Arah

Latihan ini berguna untuk melatih keseimbangan dan koordinasi. Aba-aba yang digunakan dalam latihan ini adalah peluit atau angka. Gerakan meloncat berputar arah berguna melatih kelenturan otot punggung dan tangan.

Gerakan ini diawali dengan tubuh ditekan dan ditolakkan ke depan dan diputar hingga mendarat kembali. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak, pandangan ke depan.
- Meloncat-loncat di tempat.
- Setelah aba-aba peluit pertama, meloncatlah sambil menepuk kedua kaki.
- Setelah aba-aba peluit kedua, meloncat sambil berputar ke samping kiri.
- Setelah ada aba-aba peluit ketiga, meloncat sambil berputar ke samping kanan.
- Setelah aba-aba peluit keempat, meloncat sambil menepuk kedua kaki.

Tokoh Olahraga

Salah satu pesenam putra terbaik Indonesia adalah Jonathan Sianturi. Dia merupakan pesenam yang tekun berlatih. Bahkan, pada usia 30 tahun, Jonathan masih rajin berlatih. Pada pesta *Asian Games XIV* ia menjadi satu-satunya pesenam yang mewakili Indonesia.

Sumber: www.koni.or.id



Gambar 3.1 ➡

Gerakan meloncat berputar arah

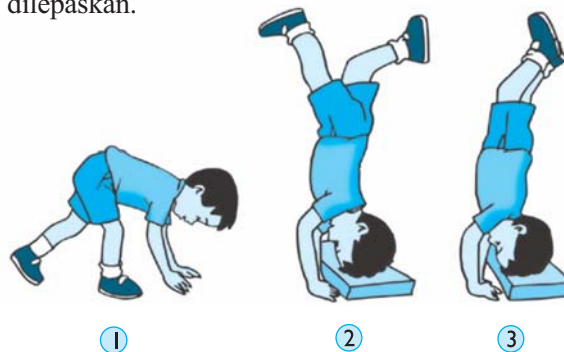
2. Berdiri dengan Kepala (*Headstand*)

Berdiri dengan kepala disebut juga *kopstand* atau *headstand*. Tujuannya untuk melatih otot leher, keseimbangan tubuh, dan keberanian. Gerakan *headstand* dapat dilakukan dengan beberapa variasi gerakan. Cara melakukan *headstand* adalah sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak di atas matras.
- Letakkan kedua tangan di atas matras selebar bahu.
- Letakkan dahi di depan kedua tangan sehingga membentuk segitiga sama sisi.
- Perlahan-lahan pindahkan beban tubuh ke tangan dan kepala, dan angkat kaki ke atas.
- Usahakan kaki ditekuk.
- Lakukan selama 8 hitungan.

Guru atau siswa dapat memberikan bantuan. Caranya berlutut di samping siswa sambil memegang pinggul siswa. Setelah siswa bisa menjaga keseimbangan, pegangan bisa dilepaskan.

Gambar 3.2 ➔
Berdiri dengan kepala



Uji Ilmu

Menurut kalian, bagian anggota tubuh mana yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan dalam *headstand*? Diskusikan!

Tips Olahraga

Gerakan berdiri dengan tangan untuk atlet pemula tidak mudah. Untuk itu, harus dilakukan latihan secara bertahap.

- Latihan dengan bantuan teman untuk memegang kaki.
- Latihan dengan bersandar dinding.

Sumber: Senam

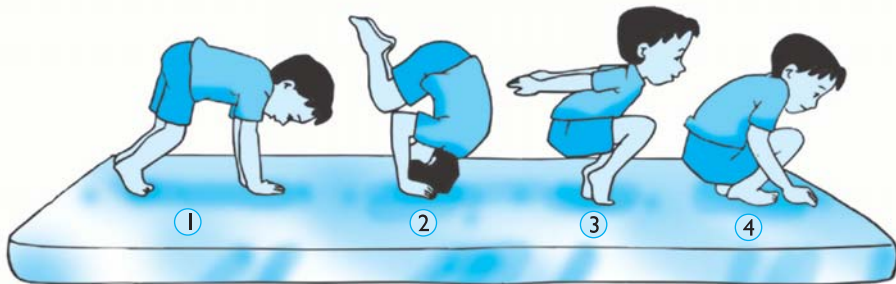
3. Gerakan Guling (Roll)

a. Guling ke Depan

Gerakan guling ke depan berguna untuk melatih kelenturan otot bahu dan punggung. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal berdiri di atas matras.
- 2) Letakkan kedua tangan di atas matras selebar bahu.
- 3) Punggung ditekuk, tempelkan dagu ke dada, perlahan-lahan pindahkan berat tubuh dan dorong tubuh ke depan.
- 4) Berguling dengan menempatkan tengkuk di matras.
- 5) Usahakan mendarat dengan sikap jongkok dan berdiri tegak.

Gambar 3.3 
Gerakan guling ke depan




b. Guling ke Belakang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Sikap awal duduk di tepi matras membelakangi matras.
- 2) Lutut ditekuk rapat, punggung dibungkukkan, dan dagu ditempelkan ke dada.
- 3) Kedua tangan dilipat ke belakang dengan telapak tangan terbuka menghadap ke belakang.
- 4) Doronglah tubuh ke belakang, berguling dengan cara menggelinding, kedua kaki diluruskan ke belakang.
- 5) Mendarat dengan sikap jongkok dilanjutkan berdiri tegak.

Ayo Kamu Bisa

Perlu kamu ketahui bahwa prestasi pesenam Jonathan Sianturi dimulai dengan melakukan latihan seperti yang akan kalian pelajari dalam bab ini.

Gambar 3.4 
Guling ke belakang



Rekor Olahraga


Gerakan guling lenting membutuhkan kekuatan tangan untuk menolakkan tubuh ke depan. Sebelum melakukan gerakan guling lenting bisa dilatih gerakan senam lainnya terlebih dahulu, seperti gerakan guling depan.

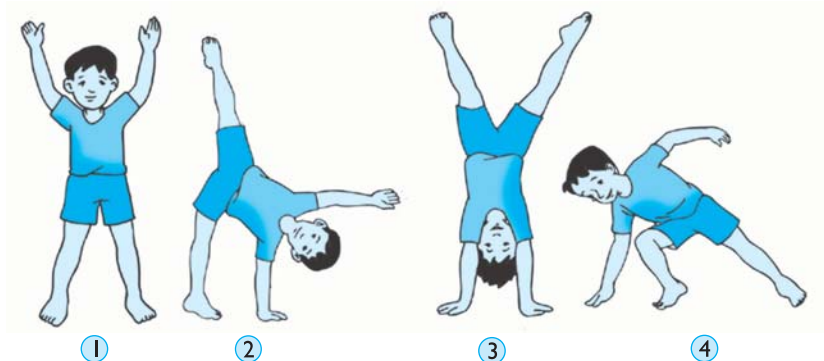
Sumber: Senam

4. Gerakan Meroda (*Radslagh*)

Gerakan meroda adalah gerakan tubuh berguling seperti roda. Gerakan meroda menggunakan tumpuan kedua kaki dan kedua tangan secara bergantian. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap awal berdiri tegak di atas matras, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di angkat ke atas.
- Bergeraklah ke samping kanan dengan meliukkan tangan kanan ke matras sebagai tumpuan di samping kaki kanan.
- Angkat kaki kiri bersamaan dengan meletakkan tangan kiri di samping tangan kanan, posisi kedua kaki di atas.
- Angkat tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri menyentuh matras, hingga tubuh berdiri tegak.

Gambar 3.5 
Gerakan meroda



Rekor Olahraga

Manfaat senam adalah agar orang dapat memiliki bentuk tubuh indah, bugar, dan kuat. Di samping itu, senam dapat menambah sikap percaya diri dan dapat hidup sehat secara jasmani maupun rohani. Senam akan meningkatkan pertumbuhan tubuh dan perkembangan mental yang sempurna.

Sumber: www.koni.or.id

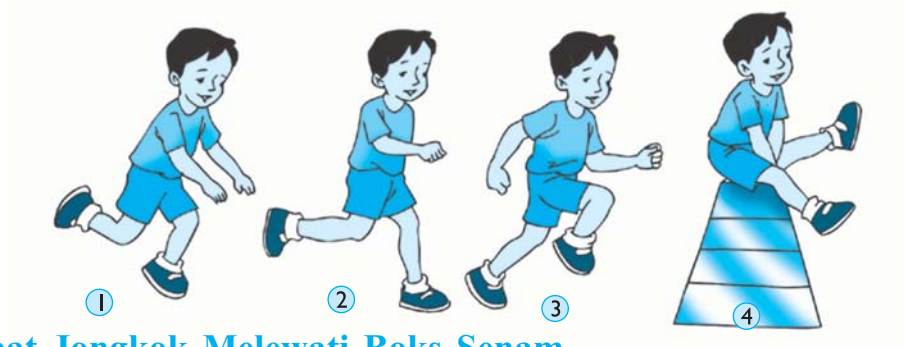
B Senam Lantai dengan Alat

1. Lompat Kangkang

Lompat kangkang adalah gerakan melompati boks senam (peti) dengan posisi kaki membuka (kangkang). Latihan gerakan lompat kangkang berguna untuk melatih ketangkasan, kekuatan, kelincahan, keberanian dan konsentrasi.

Cara melakukannya adalah berlari dengan cepat beberapa langkah. Pada langkah terakhir, lakukan tolakan dengan kedua kaki. Letakkan kedua tangan di atas peti dan rentangkan kedua kaki hingga lurus ke samping. Awalan yang dimulai dengan lari cepat akan memberi tenaga dorong ke depan sehingga dapat loncat kangkang di atas peti. Lakukanlah pendaratan dengan kaki dan lutut relaks (lentur). Jagalah keseimbangan agar tidak terjatuh.

Gambar 3.6 
Lompat kangkang

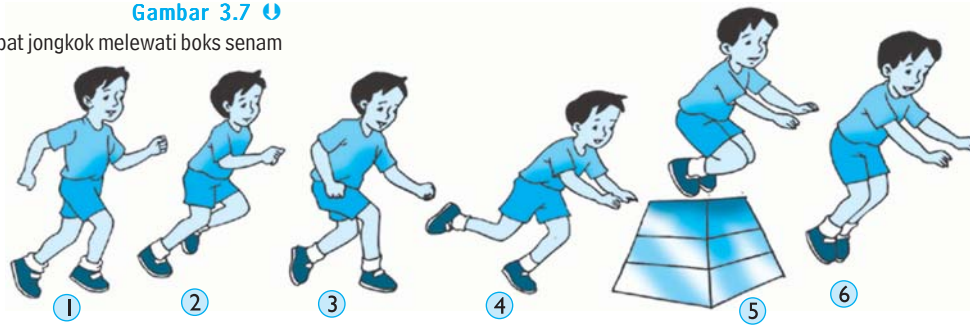


2. Lompat Jongkok Melewati Boks Senam

Latihan lompat jongkok ini mempunyai kegunaan sama dengan lompat kangkang, hanya memodifikasi gerakan kaki dari kangkang menjadi jongkok. Cara melakukannya adalah awalan dimulai dengan lari cepat beberapa langkah. Pada langkah terakhir, lakukan tolakan kuat dengan kedua kaki. Pada saat lompatan tertinggi di atas peti, kedua kaki ditekuk sehingga dalam kondisi sikap jongkok. Lakukan pendaratan dengan kedua kaki. Jaga keseimbangan badan agar tidak terjatuh.

Gambar 3.7

Lompat jongkok melewati boks senam



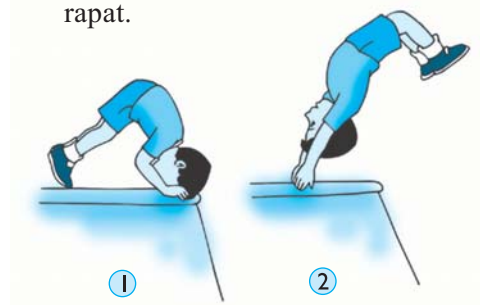
3. Berguling ke Depan pada Boks Senam

Gerakan ini masih menggunakan alat bantu boks senam. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Atur posisi peti membujur dengan ketinggian 30-60 cm.
- Sikap awal sama seperti pada lompat kangkang.
- Berlari perlahan ke arah boks senam, setelah sampai pada boks senam, gunakan kaki terkuatmu untuk melompat, kedua telapak tangan bertumpu pada ujung boks, badan meloncat ke atas.
- berguling di atas boks, lalu mendarat dengan kedua kaki rapat.

Gambar 3.8

Berguling ke depan pada boks senam



Uji Ilmu

Apa kesulitanmu melakukan latihan senam ketangkasan? Bagaimana sikap dan tindakan untuk mengatasinya. Tanyakan kepada guru pengampu cara mengatasinya. Hasilnya tuliskan pada tabel berikut ini.

No	Jenis Latihan	Kesulitan	Sikap dan Tindakan untuk Mengatasinya

Rangkuman

1. Latihan senam meningkatkan kebugaran dan membentuk postur tubuh.
2. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena gerakan senam dilakukan tanpa menggunakan alat.
3. Latihan senam lantai akan lebih aman jika dilakukan di atas matras.
4. Gerakan meloncat berputar arah berguna melatih kelenturan otot punggung dan tangan.
5. Berdiri di atas kepala disebut juga *kopstand* atau *headstand*.

Evaluasi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d !

1. Senam tanpa alat adalah senam yang dilakukan
 - a. dengan alat bantu
 - b. dengan sedikit alat bantu
 - c. tanpa alat bantu
 - d. tidak memakai sepatu
2. Berdiri dengan kepala disebut juga dengan *headstand* atau
 - a. *handstand*
 - b. *kop stand*
 - c. *koproll*
 - d. sikap lilin
3. Pada gerakan *headstand*, sikap antara kedua tangan dan dahi membentuk
 - a. persegi
 - b. segitiga samasisi
 - c. lingkaran
 - d. tidak beraturan
4. Yang bertugas menahan berat tubuh pada gerakan meroda adalah
 - a. kepala
 - b. tangan dan dahi
 - c. kedua tangan
 - d. kedua kaki
5. Gerakan guling adalah berguna untuk melatih otot
 - a. kaki
 - b. kaki dan tangan
 - c. tangan
 - d. bahu dan punggung
6. Gerakan meroda adalah gerakan tubuh yang menyerupai
 - a. roda
 - b. balok
 - c. bola
 - d. batang
7. Pada latihan lompat kangkang, bila tidak ada boks senam, maka bisa menggunakan
 - a. meja
 - b. kursi
 - c. almari

- d. tubuh teman
8. Pada latihan lompat kangkang posisi kaki saat melewati boks senam adalah
- a. rapat
- b. kangkang
- c. ditekuk
- d. diselonjorkan
9. Pada latihan lompat jongkok, posisi kaki ketika melewati boks senam adalah
- a. jongkok
- b. diluruskan
- c. kangkang
- d. diangkat
10. Pada latihan lompat jongkok, ketika mendarat, maka posisi kita adalah
- a. jongkok
- b. tidur tengkurap
- c. berdiri
- d. berdiri dengan tangan

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Gerakan awal lompat mengubah arah adalah
2. Beban berat tubuh ketika latihan *headstand* ada pada
3. Agar tidak terjadi cedera, latihan senam dilakukan di atas
4. Tujuan gerakan berdiri dengan kepala adalah....
5. Posisi boks senam pada gerakan guling diatas boks senam adalah

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Bagaimana posisi betis ketika melakukan latihan awal *kopstand*?
2. Bagaimana cara gerakan lompat berputar arah?
3. Anggota tubuh mana yang bertugas menyangga berat badan saat tubuh melompat melewati boks senam pada gerakan lompat jongkok?
4. Untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan *headstand*, alat apa yang bisa dipergunakan?
5. Bagaimana cara gerakan roll depan?

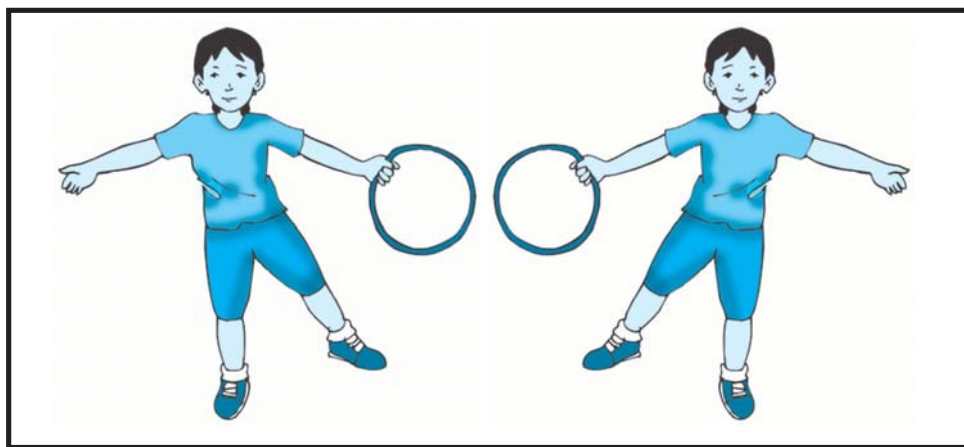
Refleksi

Setelah belajar latihan senam lantai kalian dapat mempraktikkannya dengan baik. Berhati-hatilah saat melakukan gerakan agar kalian tidak cedera. Patuhilah nasihat dan perintah guru saat berlatih. Apabila tekun berlatih, kalian dapat mencapai prestasi yang dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Bab

4

Senam Irama

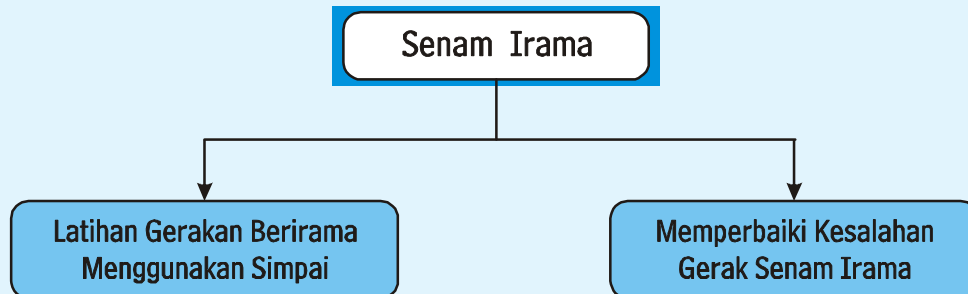


Senam irama disebut juga senam ritmik. Gerakannya diiringi irama musik atau tanpa musik. Latihan tanpa musik dengan hitungan yang berirama atau teratur. Senam ritmik dengan atau tanpa menggunakan alat. Alat senamnya gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi. Di Indonesia, senam irama sudah berkembang dengan baik. Hal itu dibuktikan dengan diselenggarakannya senam tersebut di sekolah-sekolah dan di perkantoran. Biasanya senam irama dilaksanakan secara bersama-sama.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar senam irama menggunakan tongkat atau simpai dengan gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah.
2. Siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerakan mengayun/memutar ke berbagai arah dengan gerak melangkah.

Peta Konsep



Kata Kunci

Senam Irama
Latihan Gerakan Berirama Menggunakan Simpai
Memperbaiki Kesalahan Gerak Senam Irama

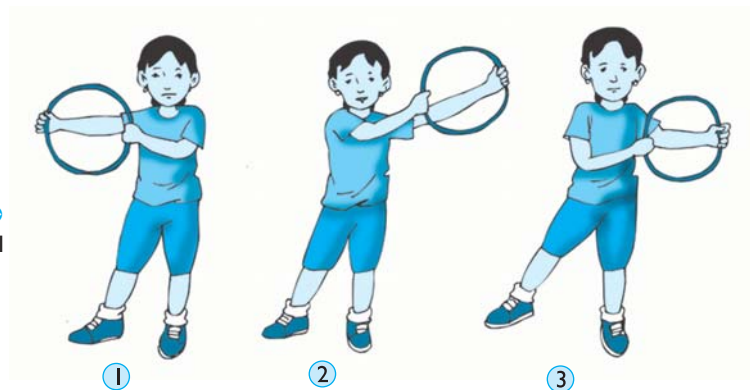
A Latihan Gerakan Berirama Menggunakan Simpai

Senam irama disebut juga senam ritmik. Gerakannya diiringi irama musik atau tanpa musik. Latihan tanpa musik dengan hitungan yang berirama atau teratur. Senam ritmik dengan atau tanpa menggunakan alat. Alat senamnya gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi. Di Indonesia, senam irama sudah berkembang dengan baik. Hal itu dibuktikan dengan diselenggarakannya senam tersebut di sekolah-sekolah dan di perkantoran. Biasanya senam irama dilaksanakan secara bersama-sama. Senam irama bergantung pada kekompakan gerak dan kesesuaian dengan irama. Senam irama ialah perpaduan tari dengan olahraga. Ada gerakan senam irama yang dilakukan dengan dua hitungan, tiga hitungan, empat hitungan, dan sebagainya. Pada materi ini akan dibahas gerak senam irama yang sederhana, yaitu menggunakan simpai. Bentuk latihannya, antara lain sebagai berikut.

1. Gerakan I

- Sikap permulaan badan tegak, tangan di samping kanan badan.
- Hitungan 1 simpai dipindahkan ke samping kiri.
- Hitungan 2 simpai dipindahkan kembali ke samping kanan.
- Hitungan 3-4 putar simpai dengan kedua lengan lurus ke depan badan $1\frac{1}{2}$ ke kiri disertai kaki kiri melangkah serong kiri, kaki kanan melangkah serong kiri. Posisi akhir simpai dipegang tangan di samping kiri badan.
- Gerakan hitungan 5-8 sama dengan hitungan 1-4 dengan arah sebaliknya.

Gambar 4.1 ➡
Gerakan I

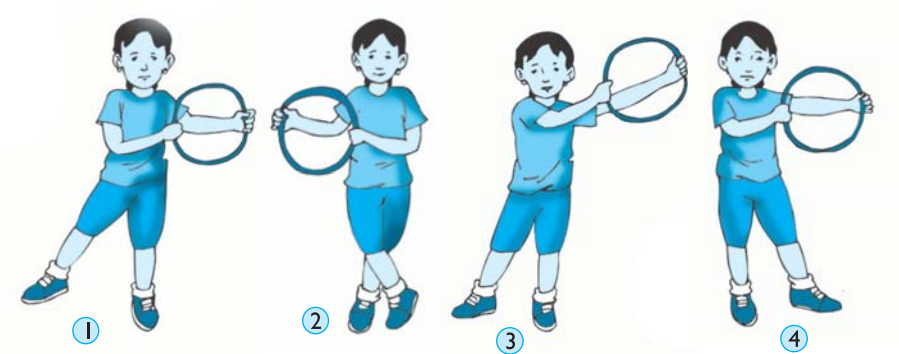


2. Gerakan II

- Sikap permulaan gerakan II mengulang sikap permulaan gerakan I.

- b. Hitungan 1 simpai dipindahkan ke samping kiri sambil mengangkat kaki kanan.
- c. Hitungan 2 simpai dipindahkan ke samping kanan, silangkan kaki kanan di depan kaki kiri, kedua lutut ditekuk, badan direndahkan.
- f. Hitungan 3-4 putar simpai dengan kedua lengan lurus ke depan badan $1\frac{1}{2}$ ke kiri disertai kaki kiri melangkah serong kiri, kaki kanan melangkah serong kiri (*galloppas*). Posisi akhir simpai dipegang tangan di samping kiri badan
- d. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dengan arah sebaliknya.

Gambar 4.2 ➡
Gerakan II



3. Gerakan III

- a. Sikap permulaan gerakan III mengulang sikap permulaan gerakan I
- b. hitungan 1-2 mengulang hitungan 1-2 gerakan II.
- c. Hitungan 3-4 putar badan ke kiri 180 sambil simpai diangkat lurus ke atas, pada hitungan 4 simpai dipindahkan ke samping kanan, langkahkan kaki kanan ke samping kanan.
- d. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dan pada hitungan 8 simpai dipindahkan ke samping kiri.

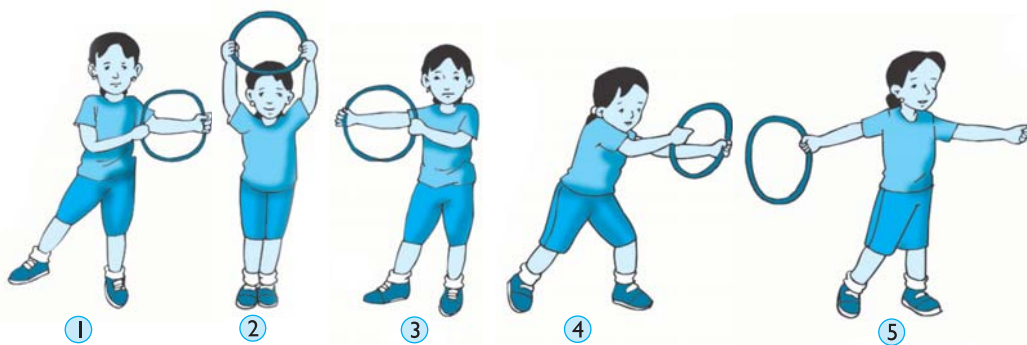
Gambar 4.3 ➡
Gerakan III



4. Gerakan IV

- a. Sikap permulaan gerakan IV mengulang sikap permulaan gerakan III.
- b. Hitungan 1 tarik ujung kaki kiri dan dekatkan pada kaki kanan, putar badan $\frac{1}{4}$ ke kanan disertai angkat simpai ke atas kepala dengan tangan lurus.
- c. Hitungan 2 langkahkan kaki kiri ke samping kiri, putar simpai melalui kanan ke samping kiri.
- d. Hitungan 3-4 putar simpai ke bawah badan ke kanan langsung ke kiri melalui atas kepala. Liukkan badan ke kiri. Pada hitungan 4, berat badan bertumpu pada kaki kanan, kaki kiri lurus, kaki kanan ditekuk.
- e. Hitungan 5-6 mengulang hitungan 3-4 dengan arah sebaliknya.
- f. Hitungan 7 tarik kaki kiri dan dekatkan dengan kaki kanan.
- g. Hitungan 8 langkahkan kaki kanan ke samping kanan, lepaskan simpai dan pindahkan dengan tangan kiri ke samping kanan.

Gambar 4.4 U
Gerakan IV



Rekor Olahraga

Jenis pegangan simpai, antara lain sebagai berikut.

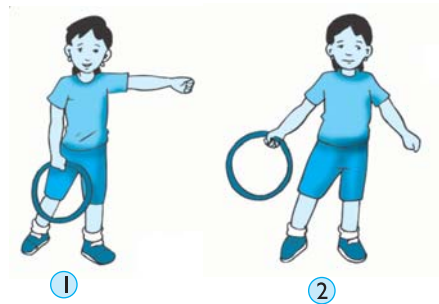
- a. Pegangan berlawanan (*under grip*), yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.
- b. Pegangan dalam, yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua telapak tangan. Telapak tangan menghadap keluar dan jari-jari ke atas.
- c. Pegangan luar, yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan, telapak tangan menghadap ke arah dalam, dan ibu jari ke atas.

Sumber: Senam

5. Gerakan V

- Sikap permulaan sama dengan gerakan IV simpai dipegang di samping kanan.
- Hitungan 1 ayunkan simpai ke kiri.
- Hitungan 2 ayunkan simpai kembali ke kanan.
- Hitungan 3-4 putar simpai di depan badan, pindahkan simpai ke tangan kiri, disertai kaki kiri melangkah serong kiri, kaki kanan melangkah serong kiri (*galloppas*).
- Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dan pada hitungan 8 simpai dipindahkan ke samping kiri.

Gambar 4.5 ➡
Gerakan V



Tips Olahraga

Senam irama merupakan rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan gerakan langkah-langkah disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik.

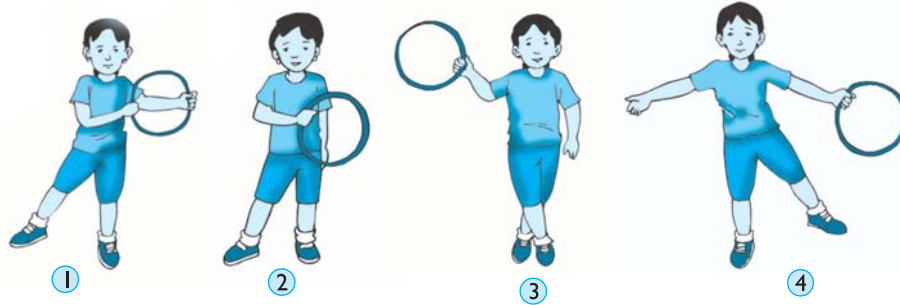
Sumber: www.koni.or.id

6. Gerakan VI

- Sikap permulaan sama dengan gerakan V simpai dipegang di samping kanan
- Hitungan 1 ayunkan simpai ke samping kiri, putar badan seperempat ke kiri.
- Hitungan 2 ayun simpai ke kanan ke belakang disertai ayun kaki kanan ke depan.
- Hitungan 3-4 letakkan kaki kanan dilanjutkan *galoppas* disertai memutar simpai memakai lengan lurus ke atas kepala. Putar badan 1/4 ke kiri. Simpai dipindahkan ke samping kanan.
- Hitungan 5-6 simpai dipindahkan ke samping kiri dan langsung dipindahkan ke samping kanan. Sentuhkan sisi simpai ke lantai disertai silang, kaki kanan di depan kaki kiri.

- f. Hitungan 7 putar lagi simpai dari sisi kanan ke atas. Bawa kembali ke kanan disertai langkahkan kaki kanan ke kanan.
- g. Hitungan 8 badan tegak kedua tangan memegang simpai di depan badan.

Gambar 4.6 
Gerakan VI



Uji Ilmu

Ciptakan dua buah variasi gerakan senam irama memakai simpai bersama teman sebangkumu! Catatlah urutan gerakannya dan peragakan di depan kelas diiringi musik!

B Memperbaiki Kesalahan Gerak Senam Irama

Pada hakikatnya, manusia senang dan tertarik akan keindahan atau seni, baik seni suara, seni musik, seni sandiwara maupun seni gerak. Oleh karena itu aktivitas ritmik atau senam irama disusun secara sistematis dan memiliki unsur keluwesan (fleksibilitas), kesinambungan gerak (kontinuitas), dan ketepatan irama. Gerakan senam irama enak untuk dilakukan, menggembirakan, dan alunan musiknya akan menambah keharmonisan gerakan.

Senam irama menggunakan simpai bisa dilakukan secara massal di sekolah, kantor, lapangan atau stadion. Meskipun gerakannya sederhana, namun untuk melakukan senam irama menggunakan simpai diperlukan gerakan yang sesuai urutannya. Untuk memperkecil kesalahan gerak diperlukan latihan rutin dan terarah. Latihan yang teratur dan terarah akan mengurangi kesalahan gerak senam irama menggunakan simpai.

Rangkuman

1. Senam irama disebut juga senam ritmik. Gerakannya diiringi irama musik atau tanpa musik.
2. Senam ritmik dengan atau tanpa menggunakan alat. Alat senamnya gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi.
3. Di Indonesia, senam irama sudah berkembang dengan baik. Hal itu dibuktikan dengan diselenggarakannya senam tersebut di sekolah-sekolah dan di perkantoran.
4. Biasanya senam irama dilaksanakan secara bersama-sama.
5. Senam irama bergantung pada kekompakan gerak dan kesesuaian dengan irama.
6. Senam irama ialah perpaduan tari dengan olahraga. Ada gerakan senam irama yang dilakukan dengan dua hitungan, tiga hitungan, empat hitungan, dan sebagainya.
7. Senam irama disusun secara sistematis dan memiliki unsur keluwesan (fleksibilitas), kesinambungan gerak (kontinuitas), dan ketepatan irama.
8. Gerakan senam irama enak untuk dilakukan, menggembirakan, dan alunan musiknya akan menambah keharmonisan gerakan.

Evaluasi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d !

1. Keluwesan (fleksibilitas), kesinambungan gerak (kontinuitas), dan ketepatan irama adalah unsur
 - a. senam irama
 - b. senam lantai
 - c. senam ketangkasan
 - d. senam kebugaran
2. Senam irama bergantung pada kekompakan gerak dan kesesuaian dengan
 - a. lagu
 - b. irama
 - c. musik
 - d. tempo
3. Hitungan 3-4 putar simpai dengan kedua lengan lurus ke depan badan $1\frac{1}{2}$ ke kiri disertai kaki kiri melangkah serong kiri, kaki kanan melangkah serong kiri (*galloppas*). Posisi akhir simpai dipegang tangan di samping kiri badan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan
 - a. I
 - b. II
 - c. III
 - d. IV

4. Hitungan 3-4 putar simpai dengan kedua lengan lurus ke depan badan 1 ½ ke kiri disertai kaki kiri melangkah serong kiri, kaki kanan melangkah serong kiri. Posisi akhir simpai dipegang tangan di samping kiri badan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....
- I
 - II
 - III
 - IV
5. Hitungan 3-4 putar badan ke kiri 180 sambil simpai diangkat lurus ke atas, pada hitungan 4 simpai dipindahkan ke samping kanan, langkahkan kaki kanan ke samping kanan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan
- I
 - II
 - III
 - IV
6. Hitungan 8 langkahkan kaki kanan ke samping kanan, lepaskan simpai dan pindahkan dengan tangan kiri ke samping kanan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan
- I
 - II
 - III
 - IV
7. Hitungan 3-4 putar simpai di depan badan, pindahkan simpai ke tangan kiri, disertai kaki kiri melangkah serong kiri, kaki kanan melangkah serong kiri (*galloppas*) adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan
- II
 - III
 - IV
 - V
8. Hitungan 5-6 simpai dipindahkan ke samping kiri dan langsung dipindahkan ke samping kanan. Sentuhkan sisi simpai ke lantai disertai silang, kaki kanan di depan kaki kiri adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan
- III
 - IV
 - V
 - VI
9. Hitungan 1 ayunkan simpai ke samping kiri, putar badan seperempat ke kiri adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan
- III
 - IV
 - V
 - VI
10. Hitungan 7 putar lagi simpai dari sisi kanan ke atas. Bawa kembali ke kanan disertai langkahkan kaki kanan ke kanan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan
- III
 - IV
 - V
 - VI

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Senam irama bergantung pada kekompakan gerak dan kesesuaian dengan....
2. Hitungan 8 badan tegak kedua tangan memegang simpai di depan badan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....
3. Agar tidak terjadi cedera, latihan senam dilakukan di atas
4. Hitungan 7 tarik kaki kiri dan dekatkan dengan kaki kanan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....
5. Hitungan 2 simpai dipindahkan ke samping kanan, silangkan kaki kanan di depan kaki kiri, kedua lutut ditekuk, badan direndahkan adalah senam irama memakai simpai latihan gerakan....

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Apakah yang dimaksud dengan *galloppas*?
2. Bagaimana cara melakukan gerakan *galloppas*?
3. Bagaimana cara melakukan gerakan hitungan 4 senam irama memakai simpai latihan gerakan I ?
4. Bagaimana cara melakukan gerakan hitungan 4 senam irama memakai simpai latihan gerakan III?
5. Bagaimana cara melakukan gerakan hitungan 6 senam irama memakai simpai latihan gerakan V?

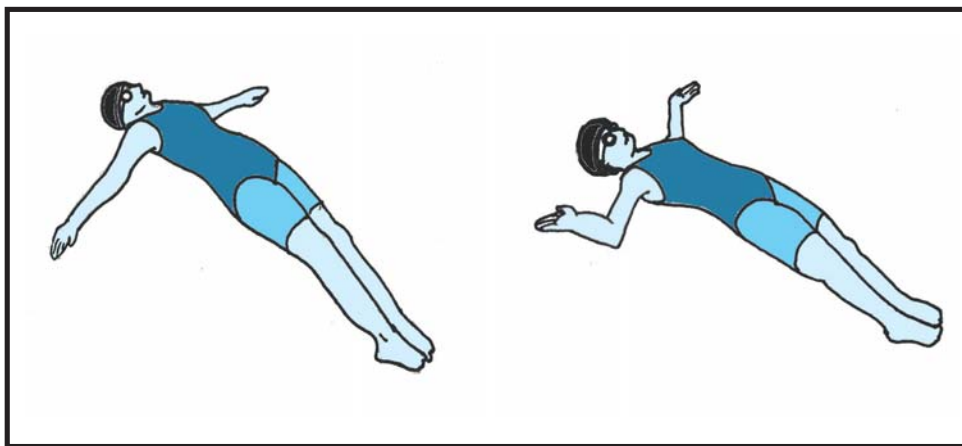
Refleksi

Setelah mempelajari materi ini kalian dapat melakukan senam irama dengan baik. Sebelum melakukan senam lakukan pemanasan. Setelah melakukan senam lakukan pendinginan. Biasakanlah melakukan hal itu untuk mencegah cedera.

Bab

5

Renang Gaya Punggung

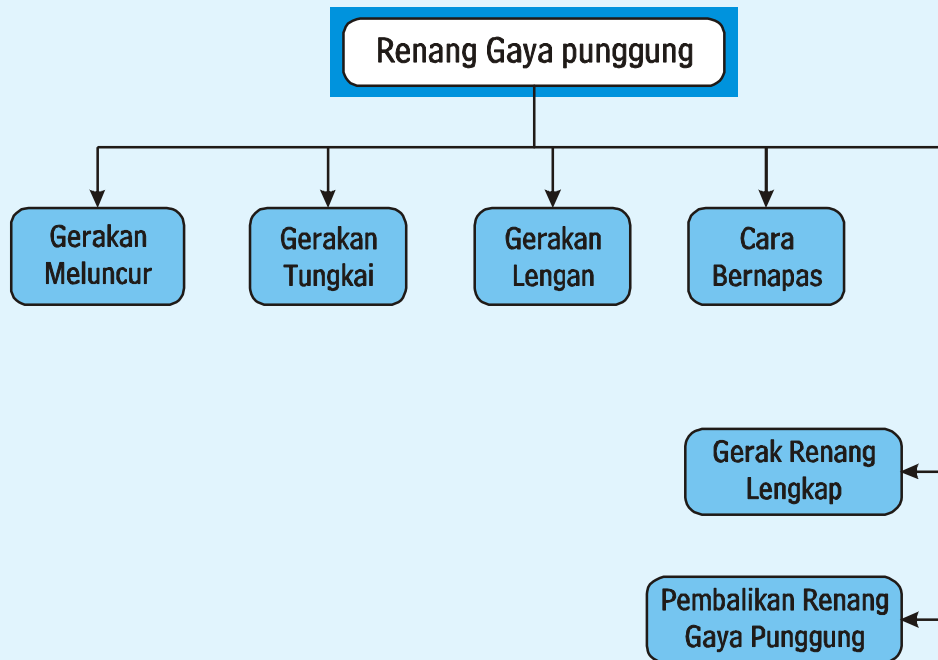


Dalam olah raga renang terdapat empat gaya renang, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Renang gaya punggung adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telentang dan gerakan kedua kaki menyerupai sepakan ke atas. Untuk berenang gaya punggung diperlukan penguasaan teknik dasar. Misalnya, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai, pengambilan nafas serta kombinasi gerakan lengan, tungkai, dan mengambil nafas.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung: meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan, serta nilai kebersihan, keberanian dan percaya diri
2. Siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya punggung, serta nilai keberanian dan percaya diri

Peta Konsep



Kata Kunci

Renang Gaya Punggung
Gerakan Meluncur
Gerakan Tungkai
Gerakan Lengan

Cara Bernapas
Gerak Renang Lengkap
Pembalikan Renang Gaya Punggung

Dalam olah raga renang terdapat empat gaya renang, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Peraturan pertandingan renang diselenggarakan menurut peraturan pertandingan PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) yang mengacu pada Federasi Renang Sedunia atau FINA (*Federation Internasional de Nation Amatur*).

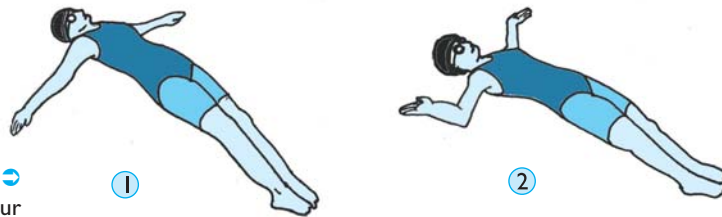
Renang gaya punggung adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telentang dan gerakan kedua kaki menyerupai sepakan ke atas. Renang gaya punggung mulai dikenal sejak sekitar tahun 1912. Untuk berenang gaya punggung diperlukan penguasaan teknik dasar. Misalnya, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai, pengambilan nafas serta serta kombinasi gerakan lengan, tungkai, mengambil napas, dan pembalikan.

A Gerakan Meluncur

Untuk dapat melakukan renang gaya punggung, kalian harus menguasai teknik meluncur dahulu. Meluncur adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap perenang. Gerakan meluncur merupakan gerakan menyusur (seperti gerakan peluru) di dalam air dengan kondisi tubuh *stream line*. Caranya dengan melakukan tolakan dari dinding kolam atau dasar kolam tanpa ada gerakan dari anggota tubuh setelah melakukan tolakan saat meluncur.

Gerakan meluncur mempunyai tujuan utama melatih keseimbangan tubuh di air. Latihan diperlukan teristimewa untuk latihan keseimbangan tubuh di air. Tidak sedikit yang belajar berenang, karena tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh, tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam, meskipun kolam itu dangkal. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

1. Berdirilah di tepi kolam dengan dada rapat pada dinding kolam. Kedua lengan memegang tepi kolam.
2. Kedua telapak kaki menempel pada dinding untuk siap menolak.
3. Luruskan kedua lengan di atas kepala dengan ibu jari saling berkaitan satu sama lain.
4. Tundukkan kepala dengan berusaha ujung jari tangan lebih dahulu tiba di atas permukaan air. Serentak dengan tibanya kedua tangan diatas permukaan air, kaki yang menempel pada dinding kolam ditolakkan hingga tubuh terdorong ke depan. Kemudian, kedua kaki digerakkan bergantian ke atas dan ke bawah secara terus-menerus.



Gambar 5.1 ➡
Gerakan meluncur

Rekor Olahraga

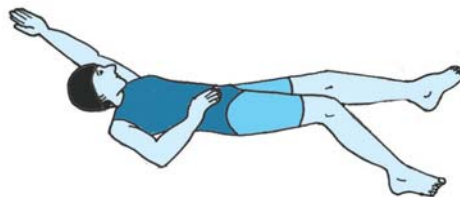
Pada start renang gaya punggung, tolakan kaki diusahakan sekuat mungkin dan dibarengi dengan ayunan tangan. Usahakan posisi badan sejajar dengan air dan dilanjutkan dengan gerakan renang gaya punggung secepatnya.

Sumber: Renang untuk Pemula

B Gerakan Tungkai

Gerakan tungkai merupakan gerakan dasar renang gaya punggung. Gerakan tungkai gaya punggung hampir sama pada gerakan pada gaya bebas (*crawl*) dengan posisi badan terlentang. Gerakan tungkai merupakan gerakan lecutan ke bawah dan lecutan ke atas (naik-turun) tungkai kanan dan kiri secara bergantian dengan pangkal paha sebagai porosnya. Tujuannya memindahkan badan ke depan karena adanya lecutan atau penekanan terhadap air.

Saat tungkai bergerak ke atas permukaan air, tungkai bawah akan menendang dan melecut membentuk sudut pada lutut sebagai akibat turunnya tungkai bawah. Di darat, gerak tungkai bisa dilatih dengan sikap duduk, terlentang, atau sikap duduk dengan kaki menggantung ke air. Metode ini membantu dalam mengembangkan posisi badan yang baik.



Gambar 5.2 ➡
Gerakan tungkai

Tips Olahraga

Gerakan tungkai gaya punggung sama dengan gerakan kaki gaya bebas, tetapi dalam keadaan terbalik. Perenang dapat melakukan latihan gerakan kaki dengan terlentang dengan kedua lengan di atas kepala. Metode ini membantu dalam mengembangkan posisi badan yang baik.

Sumber: www.wikipedia.or/wiki/renang

C Gerakan Lengan

Gerakan lengan gaya punggung merupakan rangkaian gerakan lengan yang dilakukan secara bergantian (berkesinambungan) antara lengan kanan dan kiri dengan rangkaian mulai dari saat masuk ke dalam air. Caranya adalah sebagai berikut.

1. Lengan secara bergantian diayunkan ke atas air melampaui kepala dan masuk ke dalam air di depan kepala agak ke samping.
2. Setelah tangan masuk ke dalam air, mulailah gerakan menekan dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan berada lurus di sisi badan.
3. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik, jari-jari tangan dirapatkan.

Gambar 5.3 ➡
Gerakan lengan



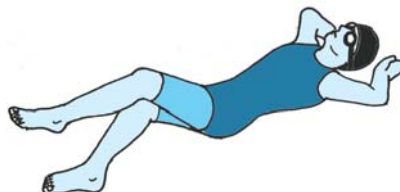
Uji Ilmu

Sebutkan dan jelaskan perbandingan antara gerakan lengan dan tungkai!

D Cara Bernapas Renang Gaya Punggung

Cara mengambil nafas pada renang gaya punggung adalah dengan cara ambil nafas dengan mulut dan membuang nafas dengan mulut dan hidung. Sebagai patokan, apabila mampu mengambil udara dengan memutar kepala ke arah kanan, maka sebagai padanannya adalah di saat punggung mengambil nafas di saat tangan kanan melakukan fase istirahat (*recovery*), dan membuang napas di saat tangan kiri melakukan fase istirahat.

Gambar 5.4 ➡
Gerakan mengambil napas



E Gerakan Renang Lengkap

Koordinasi gerakan tungkai, lengan, dan napas renang gaya punggung merupakan gabungan dari ketiga teknik gerak dasar renang gaya punggung. Mengkoordinasikan gerakan tungkai, lengan dan napas secara teratur ini disebut gerak renang gaya punggung lengkap. Pertama gerakan meluncur, dilanjutkan dengan gerakan tungkai, lengan, dan pernapasan dengan seksama sehingga terwujud suatu gaya punggung yang baik.

Yang terpenting pada latihan kombinasi adalah kombinasi antara gerakan tungkai dan gerakan lengan. Kedua gerakan ini merupakan pengatur keseimbangan dan tenaga penggerak. Gerakan kombinasi gaya punggung hampir sama dengan gerakan kombinasi pada gaya bebas. Lengan dan kaki tidak bekerja sendiri-sendiri, tetapi ritme gerakan kaki harus disesuaikan dengan ritme gerakan lengan.

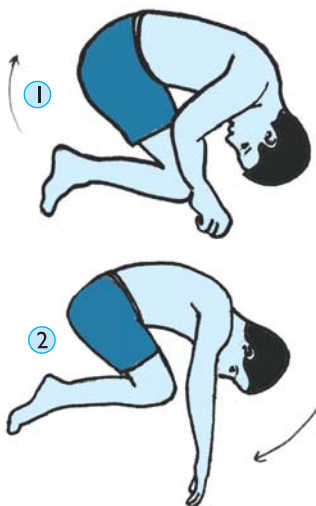
Gambar 5.5 ➡
Gerakan renang lengkap



F Pembalikan Renang Gaya Punggung

Adapun teknik-teknik pembalikan pada gaya renang dapat dibedakan sebagai berikut.

- Pembalikan renang gaya bebas ada tiga macam, yaitu
 - pembalikan biasa/umum (*general turn*);
 - pembalikan salto depan (*forward somersault*);
 - pembalikan salto belakang (*kiefer method*).
- Pembalikan gaya punggung ada tiga macam, yaitu
 - pembalikan biasa/salto samping (*flip turn*);
 - pembalikan salto duduk (*spin turn*);
 - pembalikan salto depan.
- Pembalikan gaya dada dan gaya kupu-kupu dilakukan secara biasa yang didahului dengan kedua tangan menempel pada dinding kolam. Cara pembalikan renang gaya punggung adalah sebagai berikut.



Gambar 5.6 Ⓜ
Pembalikan start gaya punggung

Tokoh Olahraga

Elvira Rosa Nasution adalah perenang putri Indonesia. Ia memperoleh medali emas di SEA Games dan beberapa medali kejuaraan renang Asia ataupun dunia. Ia berprestasi karena tekun berlatih sejak usia dini dengan bimbingan ayahnya, Raja Nasution.

Sumber: www.indoswim.org

- Setelah berenang dan sampai di tepi kolam, satu tangan menyentuh dinding kolam, bawa kedua lutut ke depan dada, dan putar badan ke samping (kanan dan kiri).
- Setelah badan berputar, tempelkan kedua kaki pada dinding kolam hingga badan membulat membelakangi arah lintasan renang.
- Tolakkan kedua kaki pada dinding kolam dan tangan lurus dilanjutkan dengan berenang.

Uji Ilmu

Renang melatih keberanian, kedisiplinan, dan kerja keras. Apakah contoh-contoh nilai-nilai tersebut dalam latihan renang yang kalian lakukan. Diskusikan bersama teman sekelompokmu. Kalian bisa menanyakan kepada guru pengampu untuk menambah wawasan. Isikan simpulan diskusimu pada tabel berikut ini.

No	Jenis Latihan	Contoh Nilai-Nilai dalam Latihan		
		Keberanian	Kedisiplinan	Kerja Keras

Rangkuman

- Dalam olah raga renang terdapat empat gaya renang, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.
- Renang gaya punggung adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telentang dan gerakan kedua kaki menyerupai sepakan ke atas.
- Untuk berenang gaya punggung diperlukan penguasaan teknik dasar. Misalnya, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai, pengambilan nafas serta kombinasi gerakan lengan, tungkai, dan mengambil napas.
- Untuk dapat melakukan renang gaya punggung, kalian harus menguasai teknik meluncur dahulu.
- Meluncur adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap perenang.
- Gerakan meluncur merupakan gerakan menyusur (seperti gerakan peluru) di dalam air dengan kondisi tubuh *stream line*. Caranya dengan melakukan tolakan dari dinding kolam atau dasar kolam tanpa ada gerakan dari anggota tubuh setelah melakukan tolakan saat meluncur.

- | | |
|--|---|
| g. Gerakan meluncur mempunyai tujuan utama melatih keseimbangan tubuh di air. | lengan yang dilakukan secara bergantian (berkesinambungan) antara lengan kanan dan kiri dengan rangkaian mulai dari saat masuk ke dalam air. |
| h. Gerakan tungkai gaya punggung hampir sama pada gerakan pada gaya bebas (<i>crawl</i>) dengan posisi badan terlentang. | j. Koordinasi gerakan tungkai, lengan, dan napas renang gaya punggung merupakan gabungan dari ketiga teknik gerak dasar renang gaya punggung. |
| i. Gerakan lengan gaya punggung merupakan rangkaian gerakan | |

Evaluasi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d !

- | | |
|--|--|
| 1. Induk organisasi renang dunia adalah | 4. Renang gaya punggung sering disebut juga |
| a. FIBA | a. gaya <i>back crawl</i> |
| b. ITTF | b. gaya <i>back stroke</i> |
| c. FINA | c. gaya dolpin |
| d. FIFA | d. gaya katak |
| 2. Yang tidak termasuk gaya renang adalah | 5. Renang gaya punggung mulai dikenal sejak sekitar |
| a. gaya bebas | a. tahun 1912 |
| b. gaya hiu | b. tahun 1915 |
| c. gaya punggung | c. tahun 1920 |
| d. gaya kupu-kupu | d. tahun 1930 |
| 3. Yang tidak termasuk teknik gerakan renang gaya punggung adalah | 6. Cara melakukan start renang gaya punggung adalah |
| a. gerakan mengapung | a. berada di atas balok start |
| b. gerakan tungkai | b. berada di dalam air kolam |
| c. gerakan lengan | c. berada di samping kolam |
| d. pengambilan napas | d. terserah pada perenang |

7. Teknik yang tidak perlu latihan khusus renang gaya punggung adalah
 - a. posisi badan
 - b. gerakan kaki
 - c. ayunan lengan
 - d. pengambilan napas
8. Rangkaian gerakan lengan, tungkai, dan mengambil napas pada renang disebut
 - a. bersama-sama
 - b. ganti gerakan
 - c. kombinasi gerakan
 - d. uji gerakan
9. Posisi badan tidur telentang dan terapung lurus dengan permukaan air disebut....
 - a. *aerodynamic*
 - b. *dolphin style*
 - c. *streamline*
 - d. *dragline*
10. Gaya renang yang menggunakan teknik start dari bawah atau kolam adalah
 - a. gaya bebas
 - b. gaya punggung
 - c. gaya dada
 - d. gaya kupu-kupu

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Gerakan kaki dan tangan pada renang gaya punggung disertai sembulan ... di permukaan air.
2. Gerakan tungkai renang gaya punggung dilakukan dengan posisi badan telentang dan kedua lengan di atas
3. Gerakan tarikan lengan renang gaya punggung dimulai dengan kedua telapak tangan berada di samping
4. Pada saat mengambil napas posisi lengan mulai masuk ke
5. Gaya punggung mulai dikenal sejak sekitar tahun

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Bagaimana gerakan tungkai renang gaya punggung?
2. Bagaimana gerakan lengan renang gaya punggung?
3. Kapankah pengambilan napas renang gaya punggung dilakukan?
4. Sebutkan 4 gaya yang diperlombakan pada lomba renang!
5. Jelaskan sikap permulaan teknik gerakan tungkai renang gaya punggung!

Refleksi

Setelah mempelajari materi renang gaya punggung kalian bisa menerapkannya saat berlatih.

Berlatihlah dengan tekun agar kemampuanmu semakin meningkat.

Namun, berhati-hatilah saat berlatih di kolam renang dan jangan bercanda berlebihan karena akan membahayakan diri sendiri dan orang lain

Bab

6

Kegiatan Penjelajahan

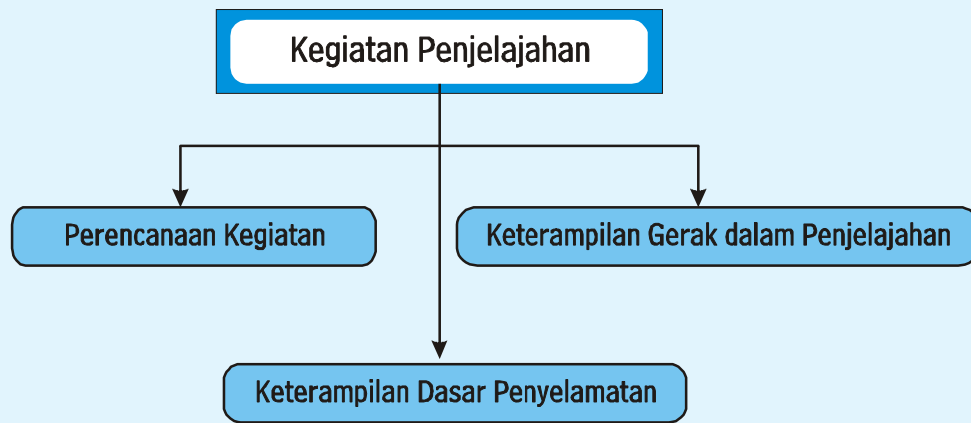


Kegiatan di alam terbuka seperti penjelajahan, berkemah, *hiking* dan lintas alam (*cross country*) adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan di lokasi yang masih alami baik berupa hutan, perbukitan, pantai dan lain-lain. Kegiatan ini banyak dilakukan oleh masyarakat sebagai salah satu alternatif wisata, kegiatan pendidikan dan penelitian, juga bermanfaat untuk mengenal kebesaran Tuhan melalui ciptaan-Nya berupa keanekaragaman hayati yang masing-masing memiliki keunikan tersendiri.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mempraktikkan rencana kegiatan penjelajahan.
2. Siswa mampu mempraktikkan berbagai keterampilan untuk memecahkan masalah yang ditemukan dalam aktivitas penjelajahan di alam bebas serta nilai kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika.
3. Siswa mampu mempraktikkan perencanaan dasar-dasar kegiatan menjelajah alam bebas serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, pengambilan keputusan dalam kelompok.
4. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjelajahan di alam bebas serta nilai kerjasama, toleransi, tolong menolong, keputusan dalam kelompok.

Peta Konsep



Kata Kunci

Kegiatan Penjelajahan
Perencanaan Kegiatan
Keterampilan Gerak Dalam Penjelajahan
Keterampilan Dasar Penyelamatan

Kegiatan penjelajahan memiliki resiko yang cukup tinggi. Karena tidak seperti kegiatan wisata lainnya yang didukung oleh fasilitas yang menunjang keselamatan pelaku atau pengunjung, kegiatan alam terbuka justru sangat rentan terjadinya kecelakaan karena memang kegiatan ini dilaksanakan ditempat yang masih alami seperti kondisi perbukitan terjal, jurang, aliran sungai yang deras, dan kondisi alam lainnya yang berpotensi menimbulkan bahaya dan juga mempersulit upaya penyelamatan bagi korban atau penderita. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan yang matang sebelum pelaksanaan kegiatan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan.

A Perencanaan Kegiatan Penjelajahan

Penjelajahan adalah kegiatan menelusuri suatu daerah. Mendaki gunung, kegiatan lintas alam (*cross country*), jurit malam, menelusuri gua, dan sungai termasuk kegiatan penjelajahan. Kegiatan tersebut dilakukan di gunung, pantai atau sungai. Kegiatan tersebut membutuhkan persiapan yang matang. Misalnya, persiapan mental, fisik, dan perlengkapan yang memadai. Hal itu untuk mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Misalnya, tersesat, sakit, atau kehabisan perbekalan. Banyak kecelakaan yang terjadi dalam kegiatan alam terbuka (KAT) yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki oleh penggiatnya. Sesungguhnya hal ini dapat dihindari dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan berkegiatan di alam terbuka sehingga mempunyai kemampuan yang memadai.

Kita pasti pernah mendengar peristiwa hilangnya pendaki di gunung saat mendaki. Hal itu bisa dicegah apabila kita telah mempersiapkan kegiatan secara matang. Persiapan bisa dilakukan apabila sebelumnya telah dilakukan perencanaan kegiatan. Kegiatan akan dapat berjalan dengan baik apabila mulai dari awal suatu kegiatan telah direncanakan baik yang bersifat teknis maupun non teknis. Suatu rencana yang baik akan membagi kegiatan tersebut menjadi sejumlah tahapan yang mengacu pada waktu yang tersedia dan cakupan pekerjaan. Keterlambatan dapat terjadi karena harus menunggu selesainya tahapan dan ketidak tahuan kapan pekerjaan lain dapat dimulai. Kita dapat melakukan kegiatan penjelajahan di lingkungan rumah dan di sekolah. Kegiatan penjelajahan melatih kebugaran fisik, kedisiplinan, kerja sama, dan cinta lingkungan. Kegiatan ini bisa dilakukan dengan bimbingan guru atau orang tua. Dalam melakukan

penjelajahan alam perlu direncanakan, diarahkan, dan dikelola secara hati-hati agar risiko dapat ditekan sekecil-kecilnya.

Agar sukses, kegiatan tersebut direncanakan terlebih dahulu. Perencanaan berisi kegiatan persiapan sebelum pelaksanaan. Perencanaan kegiatan perlu mempertimbangkan faktor waktu, cuaca, dan lokasi. Sebaiknya lokasi penjelajahan tidak terlalu jauh jaraknya. Misalnya, bumi perkemahan di dekat rumah atau sekolah siswa. Apabila terlalu jauh, siswa akan merasa kelelahan dalam perjalanan. Adapun tahap-tahap perencanaan perjalanan adalah sebagai berikut.

1. Pembekalan kemampuan memilih, mengatur, serta menggunakan peralatan, perlengkapan dan pembekalan selama perjalanan seperti kemampuan teknis menggunakan peta dan kompas, kemampuan ber bivak, membuat api, dsb.
2. Pembekalan kemampuan fisik yang prima. Untuk itu diperlukan latihan fisik yang bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran.
3. Pembekalan mental sehingga siap untuk menghadapi tantangan dan kegiatan berat di alam. Kekuatan mental ini hanya dapat ditumbuhkan dari dalam diri sendiri.
4. Pembekalan pemahaman yang baik terhadap kondisi alam yang akan dihadapi. Mencakup bagaimana memilih waktu berkegiatan yang tepat disesuaikan dengan kondisi alam dan lingkungan.

Gambar 6.1 ➡
Perkemahan



Perencanaan kegiatan bisa dilakukan dengan cara bermusyawarah oleh siswa dibimbing guru. Dengan bermusyawarah semua ikut terlibat dalam mengambil keputusan. Selain itu bermusyawarah melatih mengung-

kapkan pendapat dan menghargai pendapat orang lain. Kegiatan perencanaan berisi penentuan rute dan lokasi, waktu pelaksanaan, pemilihan ketua dan seksi-seksi, jadwal kegiatan, dan pemilihan peralatan.

1. Penentuan Rute

Bila kita akan menuju suatu tempat, maka kita harus mengetahui dengan baik tentang cara mencapai tempat tersebut, bagaimana keadaan lingkungan/alam yang akan kita hadapi serta kebiasaan yang berlaku di daerah tersebut. Pengetahuan tentang kebiasaan penduduk daerah tersebut sangat perlu agar kita memperoleh penerimaan yang baik dari penduduk setempat.

Hal ini akan kita perlukan karena orang terdekat yang bisa memberikan pertolongan nilai kita mendapat kesulitan adalah penduduk setempat. Informasi tentang hal-hal tersebut dapat kita peroleh dari orang-orang yang pernah mengunjungi daerah tersebut atau dari literatur-literatur yang ada. Rute kegiatan perlu ditentukan terlebih dahulu. Hal ini agar kegiatan terarah. Misalnya, jalur awal pemberangkatan hingga akhir (finish). Sebaiknya rute yang dipilih tidak terlalu dekat, jauh atau sulit. Apabila terlalu dekat siswa akan merasa bosan. Apabila terlalu jauh dan sulit, siswa akan merasa kelelahan.

Lokasi yang dipilih sebaiknya dekat dengan sekolah sehingga siswa tidak tersesat. Selain itu, guru bisa mengawasi siswa saat kegiatan. Penentuan lokasi dapat meminta pertimbangan guru.

2. Penentuan Waktu Kegiatan

Waktu penjelajahan harus disesuaikan dengan kesibukan siswa. Karena berlangsung cukup lama, kegiatan penjelajahan bisa dilaksanakan saat liburan. Selain itu, penjelajahan harus dilakukan pada pagi hari. Faktor cuaca sangat menentukan kelancaran penjelajahan. Sebaiknya penjelajahan dilakukan pada musim kemarau. Pada musim hujan, jalan menjadi licin. Selain itu, hujan yang turun tiba-tiba mengganggu kegiatan.

3. Pemilihan Ketua dan Seksi-Seksi

Pemilihan ketua dan seksi-seksi dilakukan agar kegiatan berjalan lancar. Mereka bertugas melaksanakan persiapan kegiatan. Misalnya, mensurvei lokasi, membuat denah, dan membuat dan memasang tanda dan simbol penjelahan serta mempersiapkan peralatan. Pembagian tugas dimaksudkan untuk memberikan tanggung jawab yang jelas pada panitia.

4. Menentukan Jadwal Kegiatan

Jadwal kegiatan disusun untuk memberikan informasi yang pasti tentang kapan kegiatan akan dilaksanakan. Kegiatan penjelajahan bisa diisi dengan kegiatan bakti sosial, aksi membersihkan lingkungan, mencari jejak, lomba-lomba, pentas seni, malam api unggun, dan permainan halang rintang (*outbound*).

Gambar 6.2 ↻
Permainan halang rintang
(*outbound*)



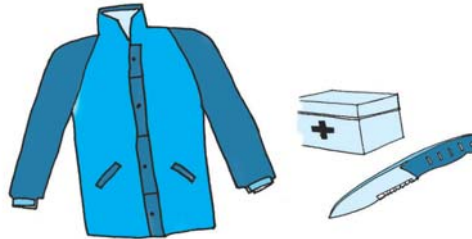
5. Pemilihan Peralatan

Peralatan yang baik akan sangat membantu kita dalam melakukan kegiatan alam terbuka dan kita akan dapat selalu dalam keadaan sehat untuk melakukan aktivitas karena kita melakukan kegiatan di alam bebas bukan untuk menyiksa diri. Prinsip dalam pemilihan peralatan yang akan kita bawa adalah semua barang yang kita butuhkan ada dalam tas kita dan tidak ada peralatan yang tidak kita butuhkan dalam tas kita. Secara umum peralatan dapat kita bagi menjadi sebagai berikut.

- a. Peralatan dasar, yaitu peralatan yang selalu kita perlukan setiap saat seperti pakaian, peralatan memasak dan makan/minum peralatan MCK dan perlengkapan pribadi.

- b. Peralatan khusus, yaitu peralatan yang dibutuhkan sesuai dengan medan perjalanan atau tujuan perjalanan apakah untuk penelitian, dokumentasi, pemanjatan tebing dan sebagainya.
- c. Peralatan tambahan, yang bisa dibawa atau tidak dan lebih kepada hal-hal kenyamanan.

Gambar 6.3 ➡
Peralatan penjelajahan



Perlengkapan yang akan dibawa disesuaikan dengan kondisi lingkungan. Peralatan menunjang kelancaran kegiatan. Peralatan tersebut dibawa agar tidak kesulitan saat berkegiatan. Misalnya, pakaian, topi, tas, makanan, dan minuman serta peralatan pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK). Kita harus menyadari bahwa kecelakaan dan sakit dapat menimpa siapa saja dan kapan saja serta di mana saja. Untuk itu, kita diharapkan dapat mengerti dan dapat mempraktikkan pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK). Prinsip PPPK adalah menolong secara tepat, menolong secara cepat, dan secara hati-hati, serta bersifat sementara. Peralatan PPPK yang dibawa berisi obat-obatan. Misalnya, pembalut luka, obat cuci mata, kain segitiga, kapas steril, plester, perban kain, elastik perban, gunting, pisau kecil, aspirin, oralit, CTM, obat lambung, pil kina, obat batuk, obat sakit tenggorokan, *cream sunscreen*, *lasonil*, *bioplaceton*, *lafetran*, tetes mata.

Bawalah perlengkapan secukupnya. Jangan membawa perhiasan yang berharga dan benda berbahaya. Benda-benda tersebut membahayakan bila di bawa dalam perjalanan. Benda berbahaya adalah senjata tajam dan mercon. Pilihlah pakaian yang sesuai untuk penjelajahan. Pilihlah baju dan celana dari bahan katun atau jins. Bahan tersebut ringan dan menyerap keringat. Pilihlah sepatu atau sepatu sandal yang ringan, menutupi mata kaki, dan bersol kasar. Tujuannya agar terhindar dari kotoran dan tergores saat melewati jalan kasar.

Uji Ilmu

Di dalam suatu penjelajahan terdapat beberapa unsur yang harus dipenuhi. Misalnya, pemilihan tempat dan rute yang aman. Hal itu disebabkan apabila diselenggarakan di tempat yang tidak aman akan berisiko timbulnya kecelakaan. Unsur apa yang harus dipenuhi dalam suatu penjelajahan? Apa alasannya? Isikan pada tabel pengamatan berikut.

No	Unsur yang Harus Dipenuhi dalam Penjelajahan	Alasan

Rekor Olahraga

Penjelajahan merupakan salah satu kegiatan yang cukup menyenangkan dan digemari oleh anak-anak. Dengan adanya kegiatan penjelajahan diharapkan akan lebih mendekatkan anak kepada alam. Agar kegiatan penjelajahan berjalan sesuai dengan tujuannya diperlukan perencanaan yang matang dan kerja sama kelompok.

Sumber: www.pramuka.or.id

B Keterampilan Gerak dalam Kegiatan Penjelajahan di Lingkungan Sekolah

Agar menarik, pada saat penjelajahan bisa diisi dengan beberapa kegiatan. bisa dilakukan berbagai kegiatan saat bekemah. Tujuannya sebagai sarana hiburan dan mengisi dengan kegiatan positif. Kegiatan tersebut dapat disesuaikan dengan lingkungan sekolah. Misalnya, untuk sekolah yang berada di pesisir dapat mengadakan kegiatan di pantai. Untuk sekolah di perkotaan, dapat mengadakan kegiatan di perkampungan. Untuk sekolah yang berada di pedesaan dapat melakukan kegiatan di sekitar desa.

Memang tidak semua aktivitas bisa dilakukan karena keadaan lingkungan sekolah yang berbeda-beda. Namun, kegiatan yang menantang tetap bisa diadakan di manapun. Kegiatan yang menantang lebih menarik dan melatih aspek daya pikir dan fisik siswa. Beberapa kegiatan yang menantang bisa dilakukan saat penjelajahan. Misalnya, pertandingan adu cepat (*crosscountry*), dan mencari jejak.

1. Pertandingan Adu Cepat (*Crosscountry*)

Pertandingan adu cepat (*crosscountry*) adalah perlombaan menempuh rute penjelajahan antar kelompok. Permainan ini menguji kekompakan dan ketahanan fisik peserta. Penilaiannya berdasarkan kecepatan waktu dan keutuhan kelompok yang dicapai peserta. Kelompok yang tercepat dan anggotanya kompak dinyatakan menang. Permainan ini dapat diisi dengan pemberian tugas tertentu di beberapa pos. Misalnya, tugas untuk menjawab pertanyaan tertentu. Kegiatan ini melatih daya pikir siswa.

2. Kegiatan Mencari Jejak (*Hikking*)

Mencari jejak (*hikking*) adalah salah satu kegiatan penjelajahan. Kegiatan ini dilakukan secara berkelompok karena membutuhkan kerja sama. Tujuan mencari jejak untuk melatih kerja sama dan kemampuan memecahkan masalah.

Gambar 6.4 ➡
Mencari jejak (*hikking*)



Kegiatan mencari jejak dan sandi dilakukan dengan menemukan tanda-tanda dan sandi yang terdapat di sepanjang rute perjalanan. Contoh tanda yang bisa digunakan dalam hikking adalah tanda batu. Misalnya, tiga buah batu besar dan sebuah batu kecil yang dijejerkan lurus tanda jalan lurus.

Selain menyenangkan, kegiatan ini juga melatih daya pikir dan kecermatan. Sandi-sandi tersebut dibuat oleh panitia. Peserta diberi kunci untuk memahami sandi tersebut. Tugas peserta memecahkan arti sandi tersebut. Selain itu, juga diberikan kegiatan menemukan jejak tertentu. Perintah untuk menemukan jejak tersebut dibuat oleh panitia. Perintah tersebut dimasukkan dalam amplop. Peserta yang menyelesaikan tugas dengan benar mendapat nilai. Peserta yang gagal tidak mendapat nilai.

3. Lomba PPPK

Saat perkemahan bisa diadakan lomba PPPK (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) secara beregu. Isinya lomba menolong orang yang kecelakaan. Misalnya, membalut luka. Yang dinilai adalah kecepatan waktu dan ketepatan menangani korban. Kegiatan ini melatih kerja sama dan menerapkan pola hidup sehat. Siswa yang ikut lomba akan mendapat pengetahuan mengenai kesehatan.

Uji Ilmu

Buatlah sandi bersama teman sebangkumu! Berikan kuncinya pada teman-temanmu. Pakailah sandi tersebut untuk berkirim surat kepada temanmu! Mintalah mereka untuk mengirim balasan suratmu! Terjemahkan isi surat dan kumpulkan pada guru!

C Keterampilan Dasar Penyelamatan Penjelajahan

Penyelamatan adalah tindakan yang sangat diperlukan dalam kegiatan apa pun terutama dalam penjelajahan di alam bebas, seperti hutan, gunung, sungai, dan pantai. Seorang pecinta alam harus memiliki keterampilan dasar penyelamatan untuk diri sendiri maupun orang lain. Banyak kecelakaan yang terjadi dalam kegiatan alam terbuka (KAT) yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki. Misalnya, tindakan penyelamatan (*search and rescue*). Kegiatan SAR bertujuan untuk mencari dan menolong, secara efektif dan efisien, jiwa manusia dan sesuatu yang berharga yang berada dalam keadaan mengkhawatirkan (*distress*). Dalam kegiatannya, pelak-sanaan SAR, berpegang pada prinsip cepat, cermat, dan cekatan (3C). Hal ini berarti

1. Anggota unit SAR harus dapat berpikir dan bertindak cepat sesaat setelah mendengar berita kecelakaan atau kehilangan.
2. Anggota unit SAR harus dapat membuat strategi dengan cermat, dengan persiapan dan perhitungan yang matang dan terkoordinasi.
3. Anggota unit SAR harus dapat melaksanakan strategi yang telah dibuat dengan cekatan dengan teknik yang terlatih dan berdisiplin tinggi.

Jika dalam penjelajahan alam bebas ada yang hilang, selamatkan dia atau *survivor* dan jangan pernah menunda waktu untuk melakukan pencarian. Adapun teknik pencarian, antara lain

- a. dapatkan informasi awal secepatnya dengan menghubungi tim SAR;
- b. membentuk garis pembatas untuk mengurung *survivor*;
- c. periksa tempat-tempat pencarian potensial;
- d. lacak suatu jejak atau sesuatu yang ditingalkan *survivor*;
- e. apabila sudah ditemukan beri perawatan pertama dan bawa ke titik penyerahan untuk perawatan lebih lanjut.

Perawatan untuk korban yang sudah ditemukan adalah dengan melakukan tindakan PPPK (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan). Keterampilan pertolongan pertama pada kecelakaan merupakan seperangkat keterampilan dan pengetahuan kesehatan yang praktis dalam memberikan bantuan pertama kepada orang lain yang sedang mengalami musibah, antara lain berhenti bernafas, pendarahan parah, shock, dan patah tulang.

Keterampilan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) terdiri atas beberapa tindakan, yaitu PPPK bagi seseorang yang mengalami berhenti bernafas, pendarahan parah, shock, dan patah tulang.

1. Tindakan P3K bagi Pasien Berhenti Bernafas

Kalau seseorang tiba-tiba napasnya berhenti, apapun latar belakangnya, harus segera dilakukan napas buatan. Cara yang paling praktis dan efisien untuk menyelamatkan nyawa orang tersebut adalah dengan jalan meniupkan napas ke paru-paru korban. Langkah-langkah pertolongan dengan napas buatan dari mulut ke mulut atau hidung adalah sebagai berikut.

- a. Kepala korban diletakkan dengan posisi dagu mendongak ke atas.
- b. Rahang ditarik sampai mulut terbuka.
- c. Penolong membuka mulut lebar-lebar dan ditempelkan ke mulut korban rapat-rapat dan pencet hidung atau tutup hidung korban dengan pipi, atau dapat juga dengan jalan tutup mulut korban rapat-rapat selanjutnya

penolong menempelkan mulutnya ke hidung korban dan meniupnya. Untuk orang dewasa udara ditiupkan ke mulut atau hidung korban secara teratur dan kuat ditiupkan 12 kali tiupan pada setiap menit. Untuk anak-anak ditiupkan 20 kali tiap menit.

2. Tindakan P3K bagi Korban Sengatan Listrik

Caranya adalah sebagai berikut.

- a. Penolong hendaknya berdiri di atas karet, karton, papan, atau karpet yang dalam keadaan kering.
- b. Gunakan tongkat kering/papan kering untuk menarik atau mendorong kawat beraliran listrik yang menempel pada tubuh korban.
- c. Setelah kontak dengan aliran listrik tiada lagi, selanjutnya segera dilakukan nafas buatan sampai bantuan medis datang.

3. Tindakan P3K bagi Pasien Pendarahan Parah

Caranya adalah sebagai berikut.

- a. Luka hendaknya ditutup kain kasa kompres yang steril, selanjutnya kain kasa kompres tersebut ditekan kuat-kuat dengan tangan sampai pendarahan berhenti. Untuk menutup luka biasa juga menggunakan bahan yang bersih lainnya, misalnya kasa steril, saputangan bersih lainnya, handuk atau sobekan sprei yang semuanya sudah dicuci dan disetrika.
- b. Luka yang sudah berdarah tidak boleh dibersihkan karena pendarahan akan membersihkan luka itu sendiri, yang boleh dibersihkan adalah kulit di sekitar luka, dengan air sabun atau air ledeng biasa atau air yang sudah dimasak.
- c. Pada semua kasus pendarahan serius, penderita selalu diancam shock, Untuk itu diselimuti dan letakkan penderita pada posisi yang paling menyenangkan dan semua yang mengikat pada tubuh harus dilepaskan termasuk ikat pinggang.

4. Tindakan P3K bagi Penderita Shok

Tanda-tanda shok adalah denyut nadi cepat tapi lemah, lemas, muka pucat, kulit dingin, keringat dingin di kening dan telapak tangan, kadang-kadang pasien menggigil, merasa haus, mual, nafas tidak teratur, dan tekanan darah sangat rendah. Pertolongan pertama mengurangi shok antara lain dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- Baringkan korban dengan posisi kepala sama datar atau lebih rendah dari tubuh, dengan tujuan untuk menambah aliran darah ke jantung dan otak. Bila kaki tidak patah, tungkai dapat ditinggikan 30-45 cm di atas posisi kepala.
- Selimuti pasien dan hindarkan dari udara dingin.
- Usahkan pasien tidak melihat lukanya.
- Berikan nafas buatan.

Tips Olahraga

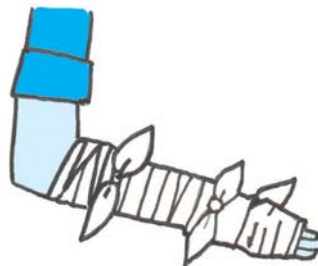
Penderita yang sadar, tidak muntah dan tidak mengalami luka di perut, dapat diberi larutan shok yang terdiri dari 1 sendok teh garam dapur, sendok teh tepung soda kue, 5 gelas air, dan bisa juga ditambah air kelapa/kopi kental/teh.

Sumber: www.infosehat.com

5. Tindakan P3K Patah Tulang

Pada umumnya patah tulang tidak pernah sebagai kasus darurat yang membutuhkan pertolongan segera, kecuali demi penyelamatan jiwa korban. Sebaiknya jangan menggerakkan atau mengganggu penderita, tunggu saja sampai dokter atau ambulans datang. Kalau korban harus dipindahkan dari tempat yang membahayakan, pindahkan korban dengan cara menarik tungkai atau ketiaknya, sedang tarikannya harus searah dengan sumbu panjang badan. Kalau bantuan medis terlambat, sedang penderita harus diangkat, jangan mencoba memperbaiki letak tulang. Pasanglah selalu pembelat (bidai) sebelum menggerakkan atau mengangkat penderita.

Gambar 6.5 ➔
Tindakan P3K patah tulang



Uji Ilmu

Apa yang kamu lakukan seandainya harus menolong korban kecelakaan penjelajahan? Apa alat yang kalian perlukan? Pelajari dan praktikkan keterampilan dasar penyelamatan penjajahan. Praktikkan bersama temanmu secara bergantian di depan kelas!

Rekor Olahraga

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam berkemah adalah peralatan dan perlengkapan, lokasi perkemahan, menyiapkan kebutuhan kemah, lingkungan perkemahan, dan peralatan dalam perkemahan.

Sumber: www.pramuka.or.id

Rangkuman

1. Penjelajahan adalah kegiatan menelusuri suatu daerah.
2. Mendaki gunung, kegiatan lintas alam (*cross country*), jurit malam, menelusuri gua, dan sungai termasuk kegiatan penjelajahan.
3. Kegiatan tersebut dilakukan di gunung, pantai atau sungai. Kegiatan tersebut membutuhkan persiapan yang matang. Misalnya, persiapan mental, fisik, dan perlengkapan yang memadai.
4. Kita dapat melakukan kegiatan penjelajahan di lingkungan rumah dan di sekolah.
5. Kegiatan penjelajahan melatih kebugaran fisik, kedisiplinan, kerja sama, dan cinta lingkungan.

Evaluasi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d !

1. Dalam merencanakan kegiatan penjelajahan kita harus memper-timbangkan faktor
 - a. keadaan cuaca
 - b. keinginan pribadi
 - c. keuntungan bagi ketua
 - d. jumlah tabungan
2. Berikut ini adalah jenis kegiatan luar sekolah, *kecuali*
 - a. kegiatan berkebun
 - b. bertaman
 - c. mendaki gunung
 - d. seminar
3. Lari lintas alam dikenal dengan istilah
 - a. *cross city*
 - b. *cross country*
 - c. *cross field*
 - d. *cross sprint*
4. Alat yang digunakan untuk menunjukkan arah bagi para pecinta alam disebut
 - a. peta
 - b. kompas
 - c. jam
 - d. telepon seluler
5. Membuat denah perjalanan adalah bagian dari
 - a. hasil kegiatan
 - b. penyusunan rencana
 - c. laporan kegiatan
 - d. pelaksanaan kegiatan
6. Termasuk dalam macam-macam peralatan P3K adalah
 - a. tali, tongkat, kompas.
 - b. roti, nasi, minum.
 - c. obat merah, perban, minyak.
 - d. sepatu, mantel, jaket
7. Dalam penjelajah kita harus menjaga
 - a. keselamatan
 - b. kesombongan
 - c. kepintaran
 - d. penampilan
8. Tanda-tanda yang dibuat sebagai arah petunjuk jalan disebut
 - a. globe
 - b. gardu
 - c. simbol
 - d. pos
9. Salah satu manfaat memakai sepatu dalam kegiatan penjelajah adalah
 - a. melindungi diri dari benda tajam
 - b. melindungi dari hujan
 - c. melindungi dari panas
 - d. melindungi diri dari dingin
10. Memberikan tugas pada masing-masing anggota penjelajah melatih
 - a. kekuatan
 - b. daya tahan
 - c. keselamatan
 - d. tanggung jawab

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Supaya dalam regu terjalin kekompakan maka anggota harus
2. Selesai kegiatan penjelajah masing-masing regu menyusun
2. Lari lintas alam disebut juga
3. Perlengkapan pendukung penjelajahan adalah
4. Yang harus disampaikan ketua rombongan kepada anggota sebelum penjelajahan adalah

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Jelaskan tentang kegunaan denah perjalanan !
2. Bagaimana sikapmu ketika melintas di daerah yang rawan bahaya ?
2. Kegiatan apa yang perlu dilakukan sebelum melaksanakan suatu penjelajahan?
3. Apa yang harus diperhatikan sebelum menyusun rencana kegiatan penjelajahan?
5. Sebutkan lima jenis kegiatan penjelajahan!

Refleksi

Alam semesta karunia Tuhan Yang Maha Kuasa. Mari kita jaga kelestariannya.

Caranya dengan memelihara lingkungan sekitar kita.

Hal itu bisa kita lakukan dengan memelihara kebersihan lingkungan saat melakukan kegiatan berkemah.

Bab

7

Cara-cara Menghadapi Berbagai Bencana

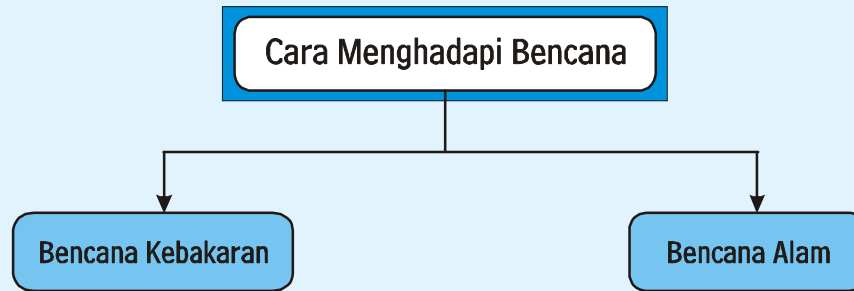


Di Indonesia sering terjadi bencana alam. Misalnya, bencana tsunami Aceh tahun 2004, gempa Nias tahun 2005, dan gempa Yogyakarta tahun 2006. Bencana alam menimbulkan kerugian. Misalnya, korban jiwa dan harta. Pada bab ini akan dibahas mengenai cara menghadapi bencana alam. Kalian mempelajari gejala alam pada pelajaran IPA. Pengetahuan ini penting kalian pahami. Indonesia termasuk daerah rawan bencana alam. Bertindaklah dengan tepat saat menghadapi bencana alam.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu memahami berbagai bahaya kebakaran.
2. Siswa mampu memahami cara menghindari bahaya kebakaran.
3. Siswa mampu memahami berbagai bahaya bencana alam.
4. Siswa mampu memahami cara menghadapi berbagai bencana alam.

Peta Konsep



Kata Kunci

Cara Menghadapi Bencana
Bencana Kebakaran
Bencana Alam

Pada bab ini akan dibahas mengenai bagaimana cara menghadapi bencana alam. Kalian mempelajari gejala alam pada pelajaran IPA. Pengetahuan ini penting kalian pahami. Indonesia termasuk daerah rawan bencana alam. Bertindaklah dengan tepat saat menghadapi bencana alam. Bencana adalah suatu peristiwa/kejadian yang disebabkan oleh ulah manusia dan alam, yang mengakibatkan penderitaan manusia dan mengganggu kegiatan serta menimbulkan kerusakan harta benda, alam, lingkungan, dan terhambatnya kegiatan masyarakat.

Bencana dapat dibedakan menjadi dua macam, antara lain sebagai berikut.

- a. Bencana akibat perbuatan manusia. Misalnya, seperti kebakaran, kecelakaan, banjir, wabah penyakit, huru-hara, radiasi, kelaparan, dan pencemaran/polusi limbah industri.
- b. Bencana karena gejala alam. Misalnya, gunung meletus, gempa bumi, angin topan, banjir lahar, banjir, kekeringan, tanah longsor, dan hama tanaman.

A Bencana Kebakaran

Contoh bencana karena ulah manusia adalah kebakaran. Kebakaran merupakan salah satu bencana yang disebabkan oleh ulah manusia yang mengakibatkan penderitaan serta menimbulkan kerusakan. Kebakaran dapat disebabkan api yang berasal dari kompor, aliran listrik, gas elpiji, kecelakaan lalu lintas, petasan, dan bahan-bahan kimia berbahaya. Bahaya kebakaran terkadang juga terjadi akibat kurang hati-hatian, ketidaktahuan dan kecerobohan manusia.

Kebakaran dapat menimbulkan kerusakan terhadap jiwa manusia, harta benda, lingkungan, alam, dan terhambatnya kegiatan pemerintahan dan masyarakat. Kita sering melihat di kota-kota besar, kebakaran melanda rumah penduduk. Peristiwa tersebut menimbulkan kerugian harta benda dan jiwa. Hal itu terjadi karena kelalaian penduduk yang menyebabkan terjadinya kebakaran. Misalnya, kebakaran akibat arus pendek, kompor yang meledak, dan terbakarnya bahan berbahaya.

Karena lingkungan perkotaan yang padat, maka api segera menjalar menghanguskan wilayah pemukiman. Hal itu diperparah dengan ketiadaan hidran air serta sempitnya jalan menuju pemukiman penduduk sehingga pemadam kebakaran kesulitan memadamkan api. Kebakaran sering terjadi pada musim kemarau. Udara yang kering dan cuaca panas cepat menyebabkan api menjadi membesar. Selain itu kondisi bangunan yang kering memudahkan menjalarnya api.

Tindakan-tindakan yang harus dilakukan untuk menghindari kebakaran, antara lain sebagai berikut.

1. Kompor harus dijauhkan dengan bahan-bahan yang mudah terbakar.
2. Pastikan kompor harus dimatikan/padam bila tidak terpakai.
3. Hindarkan sambungan kabel secara terbuka;
4. Hindarkan tindakan pencurian aliran listrik;
5. Matikan peralatan listrik apabila tidak dipakai.
6. Matikan semua peralatan listrik saat meninggalkan rumah.
7. Siapkan peralatan pemadam kebakaran di rumah.

Upaya dan langkah pemerintah itu tidak akan bermanfaat apabila masyarakat tidak menyadarinya. Langkah-langkah yang harus ditempuh masyarakat sebagai berikut:

- a. Menghentikan kebiasaan membuka hutan untuk dijadikan ladang. Hal ini penting karena saat membuka hutan biasanya penduduk membakar ranting, daun, dan dahan yang bisa menyebabkan kebakaran.
- b. Membiasakan hidup disiplin terutama saat berada di kawasan hutan. Misalnya segera mematikan api atau puntung rokok untuk menghindari kebakaran hutan.
- c. Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kelestarian hutan. Hutan tidak hanya milik kita, tetapi juga bagi anak cucu kita.
- d. Bila menggunakan kompor gas, taruhlah kompor dan tabung gas di tempat yang ventilasinya bagus atau mencukupi agar udara mudah keluar masuk. Sehingga bila terjadi kebocoran, gas akan langsung terbawa angin. Hindari menempatkan kompor gas di dekat barang yang mudah terbakar. Juga, jangan menaruh kompor gas di sebelah kompor minyak. Apabila terpaksa, taruhlah kompor gas sekitar 1-2 meter dari kompor minyak.
- e. Untuk listrik, jangan memasang lampu berlebihan dan jangan menempelkan stop kontak bertumpuk-tumpuk. Pasalnya, kabel akan panas dan meleleh, dan dapat menyebabkan percikan api yang lama-lama bisa menyulut kebakaran.

Itulah beberapa tindakan pemerintah dan masyarakat untuk mengantisipasi datangnya bencana alam. Manusia tetap merupakan pelaku utama dalam penyelamatan lingkungan. Hal ini penting karena manusia pula yang terancam keselamatan harta dan jiwanya. Mencegah bahaya kebakaran sebenarnya gampang, dimulai dari lingkungan di dalam rumah terlebih dahulu. Misalnya, membiasakan untuk memeriksa kompor dan aliran listrik sebelum tidur. Itulah beberapa langkah yang harus kamu ambil saat terjadi bencana kebakaran.

Kita harus tenang saat menghadapi bencana kebakaran. Ketenangan akan membantu kita menyelamatkan diri. Kamu sudah belajar menghadapi sebuah bencana kebakaran. Kita tidak ingin tertimpa bencana kebakaran. Namun, kita harus siap apabila terjadi kebakaran. Kita berharap setelah mempelajari materi di depan, timbul kesadaran dalam dirimu untuk mencintai lingkungan dan meningkatkan kewaspadaan menghadapi kebakaran.

Uji Ilmu

Amatilah lingkungan di sekitarmu. Kalian akan banyak menemukan kebiasaan dalam masyarakat yang menyebabkan kebakaran. Bisakah dicegah kebiasaan tersebut? Diskusikan bersama teman sekelompokmu. Tulislah kebiasaan dalam masyarakat yang menyebabkan kebakaran dan pencegahannya pada tabel berikut.

No	Kebiasaan Penyebab Kebakaran	Cara Pencegahan

B Bencana Alam

Bencana alam adalah kerusakan alam akibat gejala alam dan perilaku manusia. Gejala alam menyebabkan letusan gunung, gempa bumi, angin ribut, dan tsunami. Perilaku manusia menyebabkan banjir, tanah longsor, dan kebakaran hutan. Cara-cara menghadapi bencana alam harus dipahami. Caranya berbeda-beda. Hal itu disesuaikan pada jenis bencananya.

1. Gempa

Gambar 7.1 merupakan akibat bencana gempa. Bencana gempa menghancurkan berbagai bangunan. Penyebabnya gerakan tenaga dalam bumi. Gerakan itu menyebabkan kulit bumi bergesekan. Gempa ini disebut gempa tektonik. Gempa juga ditimbulkan gunung meletus. Penyebabnya magma menyumbat kepundan gunung. Karena gunung tersumbat, permukaan bumi tergetar. Gempa ini disebut gempa vulkanik. Untuk mencatat getaran digunakan seismograf atau seismometer. Satuan mengukur getaran gempa adalah skala Richter.

Gambar 7.1 ➡

Gempa bumi dapat merusak
prasana umum

Sumber : www.kabarIndonesia.com



Makin besar skala getarannya, makin besar pula guncangannya. Gempa di atas skala 5 merupakan gempa besar. Gempa itu menyebabkan korban jiwa dan rusaknya harta benda. Pada 27 Mei 2006 terjadi gempa berkekuatan 5,9 skala Richter. Gempa itu terjadi di Yogyakarta dan Jawa Tengah. Korban tewas 5.500 orang dan ribuan penduduk luka. Banyak rumah hancur. Cara menghadapi gempa, sebagai berikut.

- Bersikap tenang dan tidak panik.
- Keluar dari rumah menuju ke tempat kosong;
- Berlindung di tempat yang terlindung. Misalnya, di kolong meja;
- Carilah helm atau bantal untuk melindungi kepala;
- Hindari reruntuhan bangunan atau pecahan kaca;
- Gunakan tangga darurat untuk keluar dari gedung bertingkat;
- Matikan kompor jika terjadi gempa;

- h. Jangan berjalan melewati tebing saat mengungsi;
- i. Pakailah pakaian yang longgar;
- j. Carilah informasi melalui televisi, radio, petugas pemadam kebakaran, dan polisi.
- k. Mengungsi ke tempat lebih tinggi apabila terjadi tsunami.

Rekor Olahraga

Pada pembelajaran ini, kamu belajar cara menghadapi bencana alam. Setelah paham, kalian dapat bertindak dengan tepat. Tularkan pengetahuanmu kepada warga masyarakat lainnya.

2. Tsunami

Pada 26 Desember 2004 terjadi gempa disertai tsunami di Pulau Sumatra. Gelombang tsunami menyapu pesisir Sumatra, Malaysia, Thailand, Maladewa, Srilanka, Bangladesh, Kenya, Somalia, Tanzania, dan Myanmar. Korban tewas 300.000 orang. Ratusan ribu lainnya luka. Korban terbesar di Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam.

Kata *tsunami* berasal dari bahasa Jepang. Artinya gelombang di pelabuhan. Tsunami bisa terjadi karena beberapa sebab. Misalnya, gempa bumi, gunung meletus atau jatuhnya meteor di laut. Tidak semua gempa menimbulkan gelombang tsunami. Gempa menimbulkan patahan di laut. Lalu, timbullah gelombang besar menerjang pantai. Gelombang tsunami bergerak dengan cepat. Kecepatannya ratusan kilometer per jam. Tinggi gelombangnya mencapai puluhan meter. Gelombang akan menghancurkan pantai dan daerah sekitarnya. Tanda tsunami mudah diketahui. Berupa surutnya air laut ke tengah. Jauhnya beberapa puluh meter. Selanjutnya, muncul gelombang pasang ke pantai. Jika tidak dihalangi, tsunami akan menerjang daratan. Penghalang tsunami adalah hutan bakau. Akar pohonnya kokoh dan rapat. Tanaman itu mampu meredam ombak besar. Cara menghadapi bahaya tsunami, sebagai berikut.

- a. Jangan melihat gelombang tsunami secara langsung.
- b. Waspada jika gejala air surut jauh ke tengah laut.
- c. Berlindunglah ke tempat paling tinggi.

- d. Bertahanlah hingga air surut
- e. Mengungsilah ke tempat yang lebih tinggi.
- f. Pergilah ke tempat evakuasi korban tsunami.

Gambar 7.2 ➡

Bencana tsunami

Sumber : www.kabarindonesia.com



3. Banjir

Bencana banjir disebabkan perilaku manusia. Misalnya, penggundulan hutan, dan pembuangan sampah di sungai. Selain itu, disebabkan hilangnya fungsi peresapan tanah. Di permukiman tidak terdapat peresapan air. Saat hujan, air mengalir ke sungai. Debit air sungai pun meningkat. Sungai menyempit akibat pembangunan pemukiman. Banyak rumah dibangun di bantaran sungai. Saat hujan, sungai meluap. Banjir juga disebabkan gejala alam. Misalnya, hujan yang berkepanjangan.

Uji Ilmu

Apa tindakanmu saat gempa bumi atau tsunami? Tulis di buku kerja! Bacakan hasilnya di depan kelas!

Pencegahan banjir dilakukan dengan reboisasi hutan gundul, tidak membuat bangunan di bantaran kali, dan membuang sampah pada tempatnya. Namun, saat banjir, bisa diambil tindakan. Langkah-langkah menghadapi banjir, sebagai berikut.

- a. pindahkanlah perabot ke dalam rumah;
- b. bawalah dokumen-dokumen penting saat mengungsi;
- c. informasikan saat mengungsi kepada para warga;
- d. jangan menyentuh kabel listrik;
- e. segeralah mengungsi ke tempat yang lebih tinggi.

Uji Ilmu

Apakah daerahmu rawan banjir? Apa penyebabnya? Adakah perilaku masyarakat penyebab banjir? Diskusikan dengan orang tuamu! Tulis menjadi laporan singkat!

4. Angin Ribut

Angin ribut merupakan gejala alam yang sering terjadi di Indonesia. Penyebabnya hembusan angin sangat kuat. Angin tersebut menyebabkan bangunan roboh. Angin ribut kecepatannya di atas 40 knot. Angin ribut biasa disebut *lesus*, *puting beliung*, atau *celeret*. Angin ribut sulit diramalkan. Oleh karena itu, dilakukan langkah penyelamatan. Tujuannya mengurangi korban jiwa. Langkah-langkah menghindari angin ribut, sebagai berikut:

- berlindunglah di ruang bawah tanah jika ada;
- berlarilah ke parit sambil merunduk;
- jauhilah pepohonan yang mudah tumbang;
- berlindunglah di ruangan yang tak berjendela;
- berlindunglah di bawah kasur.

Negara yang sering dilanda angin ribut adalah Amerika Serikat. Di Indonesia, angin ribut terjadi saat hujan. Angin ribut terjadi di beberapa daerah. Misalnya, tanggal 15 Februari 2007 di Yogyakarta. Akibatnya, 1.000 rumah roboh dan ribuan penduduk mengungsi. Banyak sarana umum yang rusak.

5. Gunung Meletus

Gunung api meletus karena kepundannya tersumbat. Ketika isi di dalam gunung itu mendesak keluar, sumbat itu menahannya. Semakin lama kekuatan dari dalam gunung membesar. Sumbat di kepundan tidak mampu menahannya. Isi gunung akan menyembur keluar. Gunung akan meletus dengan mengeluarkan lava, abu, dan awan panas. Lava yang mendingin disebut lahar. Jika hujan dapat terjadi banjir lahar. Banjir lahar menyebabkan kerusakan parah.

Letusan gunung berapi menyebabkan kerusakan lingkungan. Misalnya, terbakarnya pepohonan dan tanah pertanian. awan panas menyebabkan korban jiwa. Misalnya, timbulnya awan panas (*wedhus gembel*) Gunung Merapi di Yogyakarta. Akibatnya, 60 orang meninggal dan ratusan orang luka berat.

Rekor Olahraga

Gunung meletus menguntungkan masyarakat. Letusan gunung berapi mengeluarkan lahar. Lahar mengandung zat penyubur tanah. Selain itu, pasir dan batu gunung berapi bermanfaat bagi penduduk. Penduduk mengambilnya untuk dijual.

Sumber: www.meneglh.go.id

Bencana gunung meletus terjadi secara bertahap. Lakukan langkah pencegahan saat bencana. Langkah pencegahan tersebut, antara lain

- carilah informasi gunung meletus melalui televisi, radio, petugas SAR, pemadam kebakaran, dan polisi;
- patuhilah perintah mengungsi yang diberikan pemerintah;
- bawalah barang-barang pribadi yang penting saat mengungsi. Misalnya, makanan instan, obat-obatan, dan pakaian secukupnya;
- matikanlah kompor dan aliran listrik sebelum mengungsi;
- periksa pintu dan jendela sebelum mengungsi.

6. Kebakaran Hutan

Bencana kebakaran hutan sering terjadi di Indonesia. Kebakaran hutan terjadi di Sumatera dan Kalimantan. Kebakaran hutan terjadi pada musim kemarau. Akibat kebakaran hutan adalah kabut asap. Akibatnya daerah sekitarnya tertutup kabut asap. Kabut asap mengganggu kesehatan. Kabut asap menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). Kabut asap mencemari lingkungan. Kabut asap mengganggu pernapasan penduduk. Kabut asap sampai ke negara jiran. Misalnya, penerbangan dan pelayaran di Singapura ditutup karena kabut asap. Pembakaran terjadi akibat kelalaian dan untuk membuka lahan. Misalnya, untuk lahan kelapa sawit. Kelalaian disebabkan membuang puntung rokok sembarangan di hutan dan membuat api unggun di hutan. Bencana alam yang dapat dicegah adalah kebakaran hutan. Penyebabnya perilaku tidak bertanggung jawab. Misalnya, membuang puntung rokok di hutan, tidak mematikan api unggun saat berkemah, dan membakar hutan untuk membuka lahan. Pencegahannya harus dilakukan semua pihak. Langkah ini disesuaikan dengan karakter bencana. Ada beberapa langkah yang harus kamu biasakan:

- a. Apabila kamu sedang berkemah, berhati-hatilah dalam menggunakan api. Tegur orang yang membuang puntung rokok secara sembarangan.
- b. Apabila kamu melihat api di hutan, usahakan untuk memadamkannya. Apabila apinya besar segera beri tahu petugas terdekat agar dipadamkan.
- c. Gunakan masker apabila kamu melewati hutan yang terbakar atau kawasan yang terkena kabut asap. Jangan panik dan patuhi petunjuk pimpinan rombonganmu.

Uji Ilmu

Carilah satu artikel terjadinya bencana alam di Indonesia. Tulislah dalam bentuk inti bacaan. Berikan pendapatmu cara mencegahnya. Diskusikan tugas yang kamu buat bersama temanmu. Sempurnakan sebelum dikumpulkan!

7. Tanah Longsor

Tanah longsor adalah peristiwa pergerakan tanah. Bentuknya longsor bebatuan atau gumpalan tanah. Daerah rawan longsor memiliki kemiringan tajam. Apalagi tanah tersebut sudah gundul. Akar pohon berfungsi menahan air di dalam tanah. Tanah gundul tidak mampu menyimpan air. Saat hujan air akan mengalir ke bawah. Aliran air membawa tanah dan bebatuan. Akibatnya tanah akan longsor. Cara pencegahan bencana tanah longsor dilakukan dengan cara melestarikan lingkungan hutan dan lahan. Penggunaan lahan yang berlebihan dapat menyebabkan tanah longsor. Hal ini biasa dilakukan di daerah pegunungan. Pemanfaatan lahan dengan melakukan pengundulan hutan beresiko menimbulkan tanah longsor. Apabila longsor akan dan sudah terjadi, lakukan langkah berikut

- a. melapor pada pihak berwenang adanya daerah rawan longsor;
- b. mewaspadaai bahaya longsor;
- c. menunggu sebelum menolong korban untuk menghindari longsor susulan;
- d. karena longsor terjadi pada saat yang mendadak, evakuasi penduduk segera dilakukan setelah diketahui tanda-tanda tebing akan longsor;
- e. segera hubungi pihak terkait dan lakukan pemindahan korban dengan hati-hati;

- f. segera lakukan pemindahan penduduk ke tempat yang aman.

Ciri-ciri daerah rawan longsor adalah sebagai berikut.

1. Daerah berbukit dengan kemiringan lebih dari 20 derajat.
2. Lapisan tanah tebal di atas lereng.
3. Sistem tata air dan tata guna lahan yang kurang baik.
4. Lereng terbuka atau gundul.
5. Terdapat retakan tapal kuda pada bagian atas tebing.
6. Banyaknya mata air/rembesan air pada tebing disertai longsoran-longsoran kecil.
7. Adanya aliran sungai di dasar lereng.
8. Pembebanan yang berlebihan pada lereng, seperti adanya bangunan rumah atau sarana lainnya.
9. Pemotongan tebing untuk pembangunan rumah atau jalan.

Uji Ilmu

Ayo praktikkan pelajaran geografi dan pendidikan jasmani sekaligus! Kunjungilah daerah rawan longsor di sekitarmu. Kumpulkan keterangan mengenai keadaan geografis tempat tersebut pada penduduk setempat. Ambilah dokumentasi mengenai tempat tersebut! Susun hasil kunjungannya menjadi sebuah laporan singkat!

Rekor Olahraga

Bencana alam ada yang disebabkan oleh ulah manusia. Misalnya, banjir, tanah longsor, dan kebakaran hutan. Namun, ada bencana di luar kehendak manusia. Misalnya, gempa bumi, tsunami, dan gunung meletus. Manusia tidak dapat mencegah bencana tersebut. Manusia hanya mampu meminimalkan dampaknya. Kita bisa berdoa agar dijauhkan dari bencana.

Sumber: www.walhi.org

Rangkuman

- | | |
|--|--|
| 1. Bencana gempa terjadi karena gerakan tenaga dalam bumi yang menyebabkan kulit bumi bergesekan satu sama lain. | bulkan gelombang tsunami. |
| 2. Gempa yang terjadi pada saat gunung meletus disebut gempa vulkanik. | 4. Gelombang tsunami wilayah pantai. |
| 3. Gempa bumi di bawah laut menimbulkan | 5. Perilaku manusia penyebab korban banjir adalah penggundulan hutan, pembuangan sampah di sungai, dan pembangunan perumahan di bantaran sungai. |

Evaluasi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d !

- Gempa yang terjadi akibat kulit bumi bergesekan satu sama lain disebut gempa
a. tektonik b. vulkanik
c. plutonik d. tektonik
- Gempa yang terjadi karena magma mendesak kepundan yang tersumbat sehingga terjadi getaran yang kuat di permukaan bumi disebut gempa
a. tektonik b. vulkanik
c. platonik d. tektovulkanik
- Untuk mencatat getaran gempa digunakan alat berupa
a. seismograf
b. trafometer
c. termometer
d. spidometer
- Satuan yang digunakan untuk mengukur getaran gempa bumi adalah skala
a. Fahrenheit
b. Richter
c. Celcius
d. Newton
- Gempa bumi di bawah permukaan laut akan menimbulkan gelombang yang sangat besar yang disebut gelombang
a. taifun b. tsunami
c. tsurujui d. hokaido
- Peristiwa alam penyebab banjir adalah
a. gunung meletus
b. perubahan iklim
c. melelehnya es di Kutub Utara
d. tingginya curah hujan yang turun
- Dengan melakukan reboisasi terhadap lahan hutan yang telah gundul merupakan salah satu usaha untuk mencegah bahaya
a. gunung meletus
b. banjir
c. kebakaran hutan
d. gelombang tsunami
- Bencana awan panas Gunung Merapi di Yogyakarta disebut
a. *wedhus gibas*
b. *wedhus putih*
c. *wedhus ganas*
d. *wedhus gembel*
- Perubahan cuaca merupakan perubahan bencana yang ditimbulkan karena
a. api
b. air
c. angin
d. tanah
- Salah satu akibat dari kebakaran hutan adalah terjangkitnya
a. penyakit hati
b. ISPA
c. penyakit kulit
d. penyakit jantung

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Gempa yang terjadi akibat kulit bumi bergesekan satu sama lain disebut gempa
2. Untuk mencatat getaran gempa digunakan alat berupa
3. Satuan yang digunakan untuk mengukur getaran gempa bumi adalah skala
4. Gempa berkekuatan 8,5 skala Richter di pantai barat Sumatra terjadi pada tanggal
5. Peristiwa alam penyebab banjir adalah
6. Usaha untuk penanggulangan banjir di kota adalah
7. Hal-hal yang dilakukan saat terjadi gempa, antara lain
8. Perilaku manusia yang menjadi penyebab terjadinya banjir adalah
9. Pergeseran lempeng yang mengakibatkan gempa bumi di bawah permukaan laut menimbulkan
10. Bencana alam disebabkan oleh perilaku manusia yang merusak

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Sebutkan tiga perilaku manusia yang menyebabkan banjir!
2. Sebutkan salah satu kegunaan angin!
3. Sebutkan tiga usaha yang bisa dilakukan untuk mencegah banjir!
4. Uraikan penyebab terjadinya gelombang tsunami!
5. Uraikan penyebab terjadinya peristiwa gunung meletus!
6. Sebutkan empat unsur penyebab bencana alam!
7. Uraikan penyebab terjadinya tanah longsor!
8. Uraikan tindakan yang harus dilakukan pada saat tsunami!
9. Sebutkan jenis-jenis bencana alam!
10. Apakah bahaya primer dan bahaya sekunder letusan gunung api?

Refleksi

Alam semesta karunia Tuhan Yang Maha Kuasa. Mari kita jaga kelestariannya. Caranya dengan memelihara lingkungan sekitar kita. Hal itu bisa kita lakukan dengan memelihara kebersihan lingkungan saat melakukan kegiatan berkemah.

Bab

8

Permainan dan Olahraga

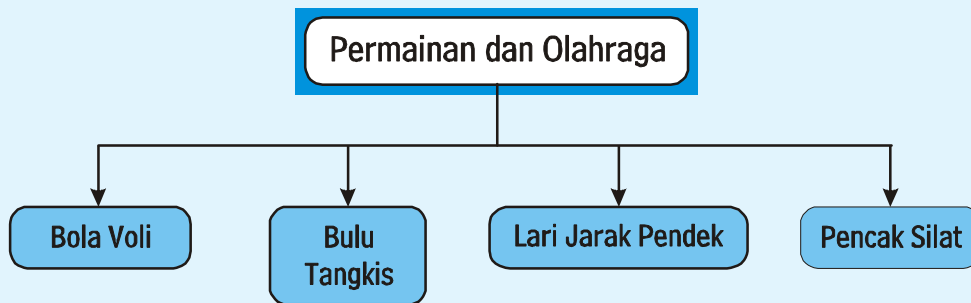


Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Tujuannya memasukkan bola ke daerah lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Pelajarilah baik-baik! Kalian akan mengetahui bahwa cabang ini telah mengharumkan nama bangsa Indonesia di dunia.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan.
2. Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan.
3. Siswa mampu mempraktikkan teknik dasar atletik lanjutan serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian.
4. Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan tepat dan lancar.

Peta Konsep



Kata Kunci

Permainan dan Olahraga
Bola Voli
Bulu Tangkis
Lari Jarak Pendek
Pencak Silat

A Permainan Bola Voli

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Tujuan permainan ini agar setiap regu melewati bola secara teratur melalui atas net sampai bola menyentuh lantai di daerah lawan. Permainan bola voli dihitung berdasarkan nilai, yaitu 21 (*game point*) selama 2 set. Apabilaimbang ditambah satu set penentuan (*rubber set*). Bola dimainkan dengan telapak tangan terbuka. Pemain dapat memantulkan, melemparkan atau memukul bola dalam lapangan permainan. Permainan bola voli ini sangat menarik karena dapat dimainkan oleh semua umur dan jenis kelamin. Permainan ini menuntut keterampilan bermain, kesegaran fisik, dan kekuatan daya tahan tubuh yang tinggi.

Gambar 8.1 ↻
Permainan bola voli



1. Lapangan Bola Voli

a. Lapangan Bola Voli

- 1) Bentuk lapangan : empat persegi panjang
- 2) Panjang lapangan : 18 m
- 3) Lebar lapangan : 9 m
- 4) Lebar daerah bebas di sekeliling lapangan : 3 m
- 5) Tinggi penghalang dan permukaan lapangan permainan : 7 m

Tokoh Olahraga

Permainan bola voli membutuhkan kemampuan fisik atlet yang prima. Para atlet yang bermain di tim voli Negara Brasil rata-rata mempunyai tinggi badan 2 meter. Misalnya, pemain Rodrigo Caves.

Sumber: en.wikipedia.org/wiki/bolavoli

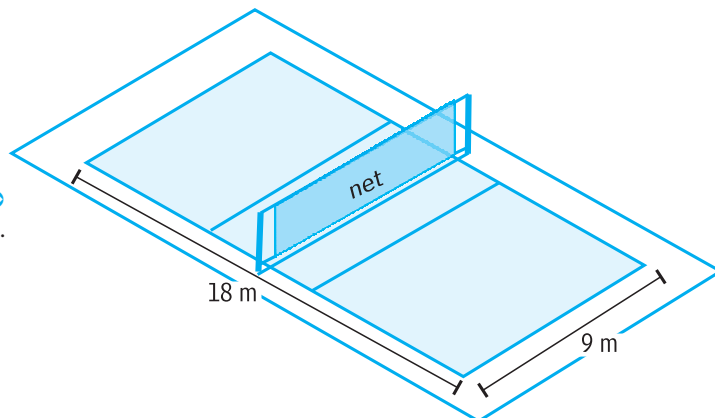
b. Net dan Perlengkapannya

- 1) Lebar net 1 m dan panjang net 9,50 m.
- 2) Mata jala dari net berukuran 10 cm² dan berwarna hitam.
- 3) Pita horizontal di tepian atas net selebar 5 cm. Pita terbuat dari kanvas putih yang dilipat dua dan dijahit sepanjang tepian atas net.
 - a) Tinggi net putra adalah 2,43 m; tinggi net putri adalah 2,24 m.
 - b) Tiang net memiliki ketinggian 2,55 m.

c. Bola

- 1) Bahan bola : kulit lunak, lentur, dan sintetis
- 2) Warna bola : seragam dan terang
- 3) Keliling bola : 65-67 cm
- 4) Berat bola : 200-280 gram

Gambar 8.2 ➡
Lapangan bola voli.



2. Gerak Dasar Bola Voli

Dalam bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik dasar dalam bola voli, antara lain *passing* bawah dan atas, servis, *spikes* atau *smes*, dan *blocking*. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu, memasukkan bola ke dalam daerah lawan merupakan tujuan permainan bola voli. Keterampilan ini dapat dikembangkan dari penguasaan bola dengan baik oleh setiap pemain.

a. Pass

Pass adalah gerakan memantulkan bola. Gerakan pass terdiri atas pass bawah dan atas.

1) Pass Bawah

Pass bawah berguna untuk passing dan umpan. Tujuannya untuk menerima serangan dari lawan baik servis maupun smes. Dalam melakukan *passing* bawah, Pemain melakukan sikap siap. Kedua tangan rapat dan dijulurkan lurus kedepan, kedua lengan membuat sudut 45° dengan badan. Sikap tubuh semakin merendah dengan menurunkan sudut lutut dari 35° menjadi 45° . Tungkai mulai dijulurkan ke atas agak ke depan, bola mengenai lengan bawah yang terjulur lurus. Tungkai dijulurkan sampai berjingkat dan tangan tidak boleh melewati bahu. Kembali kepada sikap siap latihan *passing* bawah dapat dilakukan dengan berpasangan dengan saling berhadapan.

Gambar 8.3 ↻
Pass bawah



2) Pass Atas

Pass atas berguna untuk passing dan umpan. Pada dasarnya pass atas adalah bola tangkap di atas, sentuhkan ke kening dan lontarkan kembali ke atas, tetapi karena proses gerakan tersebut dilakukan dengan sangat cepat, maka bola terlihat seperti dipantulkan. Jenis pass terdiri atas pass atas normal, pass atas setengah bergulir ke belakang, pass atas bergulir ke samping, dan pass atas meloncat.

Dalam melakukan *passing*, pemain melakukan sikap siap. Badan dijulurkan ke atas dengan meluruskan tungkai, bersamaan dengan menjulurkan kedua tangan ke atas, sikap jari seperti hendak merangkum bola. Tungkai ditekuk kembali sampai lutut membuat sudut

35°, posisi lengan ditekuk di depan muka di atas kening dan bola disentuh oleh ujung jari tangan. Tungkai dijulurkan kembali sampai berjingkat dan bola dilambungkan ke depan atas dengan jari dan bantuan lengan yang digerakkan sampai lurus ke atas.

Gambar 8.4 ➡
Pass atas



Tips Olahraga

Adapun yang harus diperhatikan untuk melakukan passing atas adalah dorongan bola untuk melakukan passing atas dari kaki ngeper dilanjutkan ke tangan.

Sumber: Buku Pintar Bola Voli

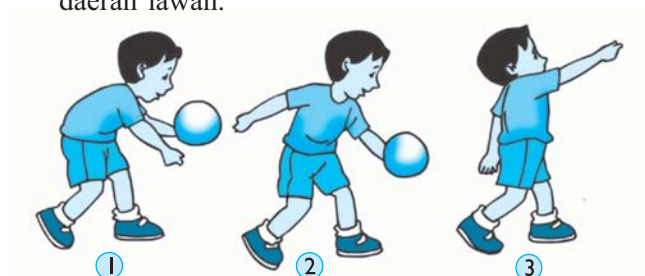
Uji Ilmu

Peragakan teknik pass bersama teman sebangkumu! Diskusikan teknik mana yang menurutmu sulit untuk dikuasai. Apa alasannya? Tulis dan kumpulkan pada guru!

b. Servis

Servis merupakan teknik serangan yang pertama dalam permainan bola voli. Servis adalah pukulan pertama dalam bola voli yang dilakukan dari garis belakang dan harus menyeberangi net dan jatuh di dalam daerah lawan.

Gambar 8.5 ➡
Servis



Sikap awal/permulaan adalah bola dipegang oleh tangan kiri lurus ke depan, tangan kanan lurus ke bawah. Pandangan ke arah lapangan lawan, dengan bola

dilambungkan ke atas oleh tangan kiri. Ayunkan tangan kanan lurus ke depan ke arah bola. Perkenaan bola pada telapak tangan atau tangan bagian dalam.

Uji Ilmu

Mengapa smes depan dan servis smes belum diajarkan pada siswa SMP? Peragakan dan carilah jawabanya! Uraikan alasannya di depan kelas!

Tokoh Olahraga

Yasuki Mitsumori adalah pelatih tim voli Jepang. Selain mahir teknik dasar bola voli, ia memiliki kepercayaan diri. Ia dapat bekerja bersama dengan tim, bahkan dapat mengangkat mental teman timnya.

Sumber: 100 Tokoh Olahraga

c. Smes

Smes untuk serangan guna mematikan lawan. Smes (*spike*) adalah pukulan yang keras dan arahnya menukik untuk mematikan lawan. Proses melakukan smes dapat dibagi menjadi awalan, tolakan, meloncat, memukul bola dan mendarat.

1) Awalan

Berdiri dengan salah satu kaki di belakang. Langkahkan kaki satu langkah ke depan, kedua lengan mulai bergerak ke belakang, berat badan berangsur-angsur merendah untuk membantu tolakan.

2) Tolakan

Langkahkan kaki hingga kedua telapak kaki hampir sejajar dan salah satu kaki agak ke depan sedikit untuk mengerem gerak ke depan dan sebagai persiapan meloncat. Ayunkan kedua lengan ke belakang, kaki ditekuk, badan siap untuk meloncat dengan berat badan bertumpu pada kaki depan.

3) Meloncat

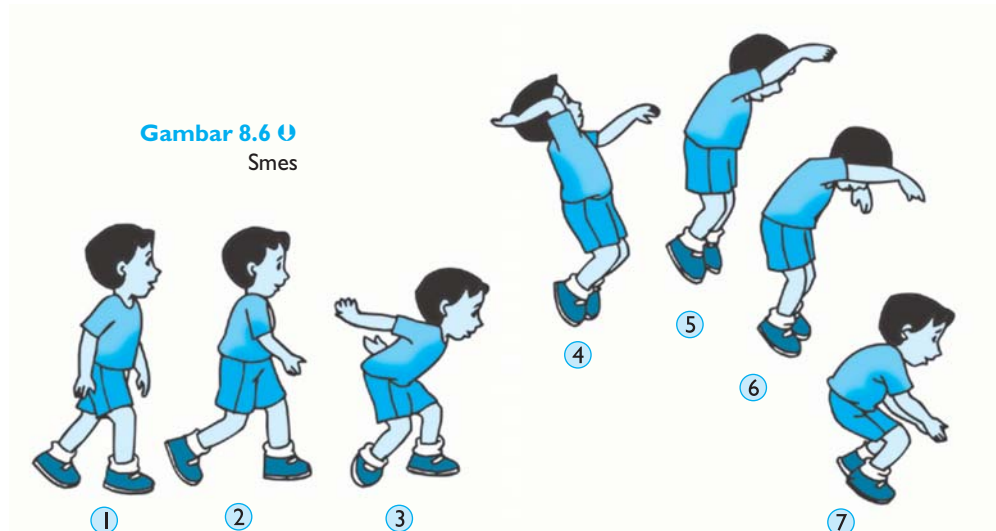
Mulailah meloncat dengan tumit menghentak lantai dan mengayunkan kedua lengan ke depan atas saat kedua kaki mendorong naik ke atas.

4) Memukul Bola

Pukul bola secepat dan setinggi mungkin, perkenaan bola dengan telapak tangan tepat di atas tengah bola bagian atas. Pergelangan tangan aktif menghentak ke depan dengan telapak tangan menutup bola. Pukulan yang benar akan menghasilkan bola keras turun ke lantai.

5) Mendarat

Mendarat dengan kedua kaki mengeper. Lutut lentur saat mendarat untuk meredam perkenaan kaki dengan lantai, mendarat dengan badan condong ke depan.



Rekor Olahraga

Dalam teknik smes yang penting koordinasi langkah kaki dan lompatan juga perkiraan waktu posisi bola yang tepat. Jika semua sudah bagus dilanjutkan dengan ayunan tangan yang kuat supaya bola dapat melaju dengan kencang.

Sumber: www.volimania.org

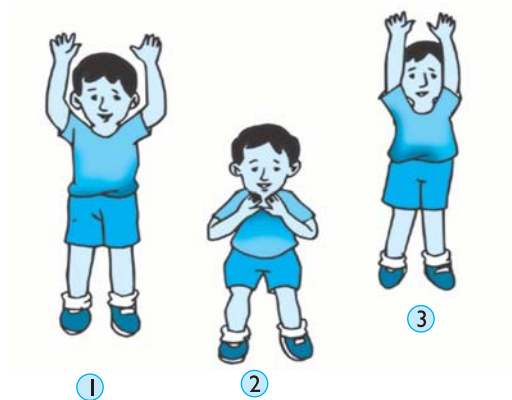
d. Bloking (*Blocking*)

Blok bermanfaat untuk pertahanan di net. Untuk melakukan blok yang baik, pemain harus dapat memperkirakan jatuhnya bola, atau kemana lawan akan memukul bola.

Cara memblok adalah pemain berdiri dengan kedua kaki sejajar dan kaki ditekuk sedikit. Sebagai awalan lutut ditekuk lebih dalam, posisi badan sedikit condong ke depan kemudian diteruskan dengan tolakan ke atas dengan kedua kaki, ayunkan kedua lengan lurus ke atas secara bersamaan dan jari membuka.

Pada saat perkenaan tangan dengan bola, pergelangan tangan digerakkan secara aktif agar tangan dapat menekan bola dari arah atas depan ke bawah secara tepat. Setelah kontak dengan bola pemain mendarat kembali dengan tumpuan kedua kaki dan lentur.

Gambar 8.7 ➡
Bloking



Tips Olahraga

Apabila akan membalik dan mundur saat melakukan smes, usahakan benar-benar berhenti lebih dahulu. Agar dapat berhenti dengan baik seluruh telapak kaki menyentuh lantai, lutut ditekuk sedalam-dalamnya.

Sumber: www.volimania.org

Uji Ilmu

Praktikkan salah satu teknik dasar olahraga bola voli bersama teman sebangkumu. Nilailah secara bergantian gerakan yang kalian lakukan. Diskusikan dan tulis simpulannya pada selembar kertas. Kumpulkan pada guru untuk dinilai.

B Permainan Bulu Tangkis

1. Sejarah Permainan Bulu Tangkis

Bulu tangkis berasal dari olahraga *Poona* dari India. Permainan ini dibawa ke Inggris tahun 1873. Permainan ini dimainkan di istana milik Duke de Beufort di Badminton Gloucestershire sehingga disebut Badminton. Pada tanggal 5 juli 1934 dibentuk *IBF (International Badminton Federation)* atau organisasi bulu tangkis dunia. Di Indonesia dibentuk PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia) pada tahun 1951.

Uji Ilmu

Siapa pemain bulu tangkis idolamu? Coba sebutkan pemain-pemain bulu tangkis dunia, baik putra maupun putri! Uraikan di depan kelas!

Rekor Olahraga

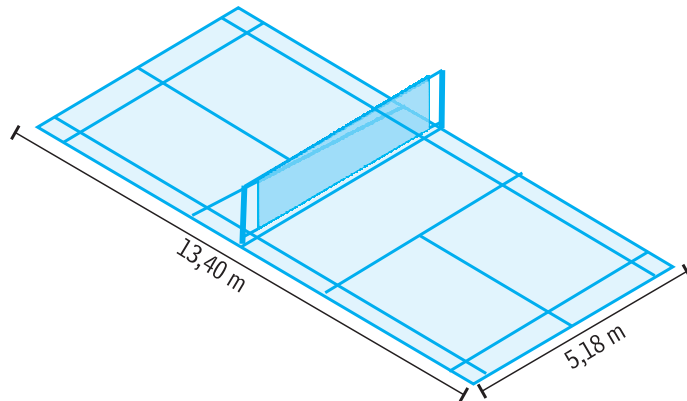
IBF menyelenggarakan kejuaraan beregu putra antarnegara yang dinamakan kejuaraan *Thomas Cup* pada tahun 1948-1949. Sedangkan kejuaraan beregu putri pada tahun 1956-1957 disebut *Uber Cup*. Sejak tahun 1992 bulu tangkis resmi dipertandingkan di Olimpiade. Bulu tangkis merupakan cabang olahraga yang diandalkan oleh bangsa Indonesia.

Sumber: www.badminton.de

2. Lapangan dan Peralatan Bulu Tangkis

a. Ukuran lapangan bulu tangkis

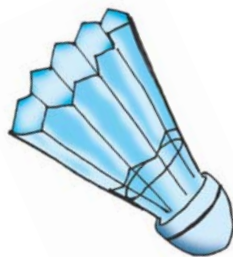
Ukuran lapangan bulu tangkis untuk permainan tunggal panjangnya 13,40 meter dan lebar 5,18 meter. Ukuran lapangan bulu tangkis untuk permainan ganda panjangnya 11,88 meter dan lebar 6,10 meter.



Gambar 8.8 ↻
Lapangan bulu tangkis

b. Perlengkapan Permainan Bulu Tangkis

- 1) Raket bulu tangkis
- 2) Bola (*Shuttlecock*)



Gambar 8.9 ⓘ
Gambar bola (*shuttlecock*) bulutangkis

- Dibuat dari bahan bulu angsa yang dibalut dengan lapisan kulit yang tipis. Harus memiliki 16 bulu yang tertancap antara 62-70 mm, yang diukur dari ujung hingga bagian atas bola. Bulu-bulu harus diikat dengan benang atau bahan lain dengan kuat. Berat bola antara 4,74-5,50 gram.
- 3) Net atau jaring dengan panjang sekurang-kurangnya 6,1 meter dan lebar 76 cm. Tinggi net ditengah lapangan 1,524 m, dan dari garis samping lapangan permainan ganda setinggi 1,55 m.

3. Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis

Tokoh Olahraga

Rudi Hartono, Christian Hadinata, Ick Sugianto, Susi Susanti, Hendrawan, Tony Gunawan, Ricky Subegja, Remy Mainaki, dan Taufik Hidayat.

Bintang-bintang bulu tangkis yang sukses itu belajar dari teknik-teknik dasar yang bisa kamu pelajari pada bab ini. Kalian pun dapat seperti mereka, asalkan kalian giat berlatih dan pantang menyerah.

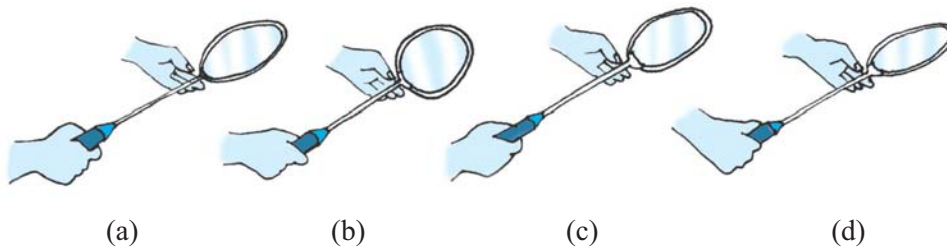
Agar bisa bermain bulu tangkis, seorang pemain harus menguasai teknik memukul kok, baik dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai adalah servis, lob, dropshot, smes, netting, underhand, dan drive. Kesemua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan teknik memegang raket (*grip*) dan gerakan melangkah kaki atau *footwork* yang benar.

a. Teknik Memegang Raket (*Grip*)

Salah satu teknik dasar bulu tangkis yang sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon pebulu tangkis adalah pegangan raket. Menguasai cara dan teknik pegangan raket yang betul, merupakan modal penting untuk dapat bermain bulu tangkis dengan baik pula. Teknik memegang raket (*grip*), antara lain

- 1) pegangan kampak atau pegangan Inggris (gambar a);
- 2) pegangan geblok kasur atau pegangan Amerika (gambar b);
- 3) pegangan gabungan atau pegangan jabat tangan (gambar c);
- 4) pegangan *backhand* (gambar d).

Gambar 8.10 Teknik memegang raket



b. Gerakan Pegangan tangan

Pada dasarnya, dikenal beberapa cara pegangan raket. Namun, hanya dua bentuk pegangan yang sering digunakan dalam praktek, yaitu cara memegang raket *forehand* dan *backhand*. Semua jenis pukulan dalam bulu tangkis dilakukan dengan kedua jenis pegangan ini. Pegangan raket yang benar, dan memanfaatkan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul kok, dapat meningkatkan mutu pukulan dan mempercepat laju jalannya kok.

Tokoh Olahraga

Rudi Hartono adalah pemegang delapan gelar kejuaraan dunia bulu tangkis selama 8 kali berturut-turut. Antara lain tahun 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1978, 1979, dan 1980. Ia pernah memegang jabatan sebagai pelatih Indonesia pada Piala Thomas. Pada saat ini kepala pelatih tim bulu tangkis Indonesia dijabat oleh Christian Hadinata.

Sumber: www.tokohindonesia.com

1) *Forehand*

Adapun gerakannya adalah sebagai berikut.

- Pegang raket dengan tangan kiri, kepala raket menyamping. Pegang raket dengan cara seperti berjabat tangan. Tangan diletakkan pada bagian gagang raket.
- Jari tengah, manis dan kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah.
- Letakkan ibu jari di antara tiga jari dan telunjuk.

2) *Backhand*

Adapun gerakannya adalah untuk *backhand grip*, geser tangan ke arah dalam. Letaknya di samping dalam. bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar.

Uji Ilmu

Apa perbedaan *backhand* dan *forehand*? Peragakan dan uraikan perbedaannya di depan kelas!



Gambar 8.11

Gerakan melangkah kaki

c. Gerakan Melangkah Kaki (*Footwork*)

Sikap dan langkah kaki yang benar dalam permainan bulu tangkis, sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap pemain. Ini sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas keterampilan memukul kok.

Sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa, sehingga dengan sikap yang baik dan sempurna itu, dapat secara cepat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan.

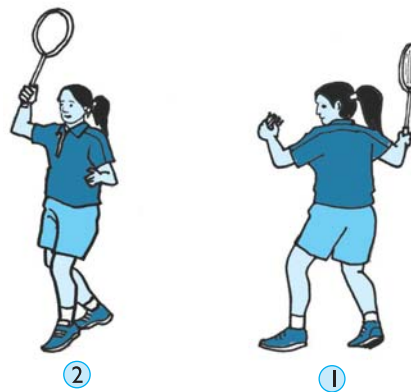
Uji Ilmu

Peragakan gerakan kaki bersama teman sebangkumu! Diskusikan keuntungan gerakan kaki tersebut! Tulis simpulannya dan uraikan disertai contoh di kelas!

d. Teknik Pukulan

Pukulan pada permainan bulu tangkis dilakukan dengan pukulan servis. Servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Namun, biasanya servis digabungkan ke dalam jenis yaitu servis *forehand* dan *backhand*.

Gambar 8.12 ➔
Gerakan servis



Uji Ilmu

Bagaimanakah prestasi Indonesia jika olahraga bulu tangkis sejak dulu dipertandingkan di olimpiade? Diskusikan bersama temanmu!

C Teknik Dasar Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan salah satu nomor lari, yang harus menempuh jarak tertentu (100 m, 200 m, dan 400 m) dengan kecepatan semaksimal mungkin. Atlet yang melakukan lari jarak pendek disebut *sprinter*. Lari jarak pendek biasa dilakukan di stadion/lapangan pertandingan yang berbentuk oval, dengan panjang lintasan tidak kurang dari 400 m. Lintasan terdiri atas delapan daerah lintasan. Peraturan dan tata tertib perlombaan lari mengacu pada *International Amateur Athletic Federation* (IAAF). Untuk tingkat nasional, organisasi yang mengatur tata tertib perlombaan adalah *Persatuan Atletik Seluruh Indonesia* (PASI). Organisasi ini berdiri pada tanggal 3 September 1950.

Gambar 8.13 ➔
Lomba lari



1. Lapangan dan Perlengkapan Lari

a. Lapangan Atletik

- 1) Satu keliling lapangan panjangnya 400 meter, dibatasi dengan garis yang dibuat dari semen, kayu, atau bahan lain yang lebarnya 5 cm dan tingginya 5 cm.
- 2) Untuk perlombaan internasional sekurang-kurangnya harus mempunyai 6-8 lintasan.
- 3) Lebar setiap lintasan minimal 1,22 meter, maksimal 1,25 meter, dibatasi garis yang tebalnya 5 cm.
- 4) Kemiringan lintasan yang diizinkan adalah tidak melebihi 1:100 untuk kemiringan ke samping dan 1 : 1000 untuk kemiringan pada arah lain.

b. Perlengkapan Lari

Untuk menjaga kenyamanan ketika berlari, perlu memerhatikan beberapa perlengkapan lari, seperti pakaian dan sepatu. Pakaian yang digunakan pelari, khusus pakaian olahraga yang bersih, tidak tembus pandang ketika basah, dibuat khas, dan tidak terlalu ketat. Untuk sepatu, sebaiknya sepatu yang memakai sol besi tidak boleh lebih dari 25 mm atau bergaris tangan 4 mm dan diizinkan untuk membuat celah-celah pada bagian tepinya.

2. Latihan Sikap Start

Pada lari jarak pendek, digunakan start jongkok. Aba-aba start jongkok dibagi tiga tahapan, yaitu “bersedia...!, siap...!, ya...!” Start jongkok ada tiga macam antara lain start pendek (*bunch start*), start menengah (*medium start*), dan start panjang (*long start*). Dalam melakukan start jongkok, ada tiga tahapan yang disesuaikan dengan aba-aba.

a. Sikap Bersedia


- 1) Setelah aba-aba bersedia, salah satu lutut diletakkan di tanah dengan jarak 1 jengkal dari garis start.
- 2) kaki kiri diletakkan di samping lutut.
- 3) Badan membungkuk ke depan, kedua tangan di belakang garis start, keempat jari rapat.
- 4) kepala tunduk, pandangan ke bawah menunggu aba-aba berikutnya.

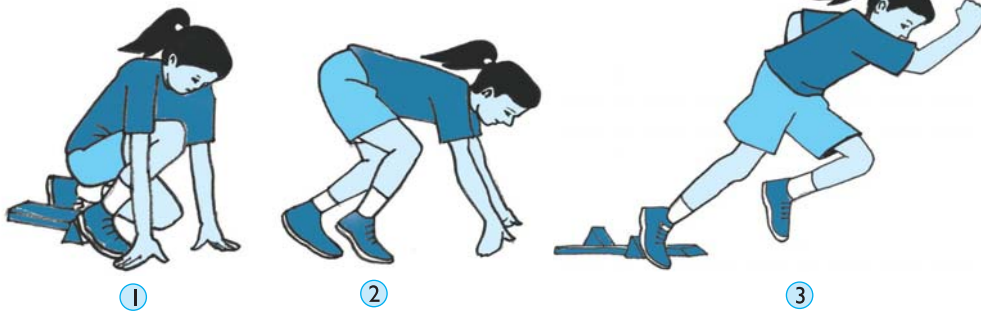
b. Sikap Siap

- 1) Apabila ada aba-aba siap, lutut diangkat, panggul diangkat setinggi bahu.
- 2) Berat badan di depan, kepala tunduk, leher relaks, pandangan ke bawah menunggu aba-aba berikutnya.

c. Sikap Akhir

- 1) Apabila mendengar aba-aba yak atau bunyi pistol bertolaklah ke depan dengan kekuatan penuh.
- 2) Badan condong ke depan, lengan diayunkan, langkah kaki pendek-pendek dan cepat agar badan terjerembab ke depan.

Gambar 8.14 
Sikap badan start jongkok



Rekor Olahraga

Pelari jarak pendek menggunakan sepatu khusus yang disebut *spice*. Start jongkok menggunakan alat start yang disebut *start block*.

Sumber: Atletik untuk Pemula

Uji Ilmu

Peragakan gerakan latihan start di rumah! Tulis urutan gerakannya dan uraikan disertai contoh di kelas!

3. Teknik Gerakan Lari

Setelah start, larilah dengan langkah lebar dan cepat. Pendaratan pada ujung telapak kaki dengan lutut dibengkokkan. Sikap badan saat memasuki garis *finish* dilaksanakan dengan berlari secepat-cepatnya dan berlari dengan kecepatan maksimal tanpa mengubah langkah. Saat akan melewati garis *finish* putar salah satu bahu ke depan.

Gambar 8.15 ➔
Sikap badan saat finish



Rekor Olahraga

Start nomor lari yang digunakan adalah sebagai berikut.

- Start jongkok digunakan pada lari jarak pendek.
- Start berdiri digunakan pada lari jarak menengah.
- Start berdiri digunakan pada lari jarak jauh.

Sumber: en.wikipedia/wiki/athletic

Tips Olahraga

Dalam start pendek, lutut kaki belakang diletakkan/pada ujung kaki yang muka, jaraknya satu kepal. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu diletakkan di belakang garis start. Pinggiran telunjuk dan ibu jari mengenai tanah.

Sumber: en.wikipedia/wiki/athletic

4. Latihan Lari Cepat

Latihan dimulai dengan latihan untuk meningkatkan tenaga, teknik, dan daya tahan. Aktivitas pengantar untuk *sprint*, yaitu mempertahankan reaksi yang cepat, pengembangan koordinasi, dan akselerasi.

Selanjutnya, latihan untuk meningkatkan koordinasi dan teknik *sprint* untuk meningkatkan kekuatan kaki dan akselerasi. Lakukan latihan berikut di lapangan atau di tempat yang memungkinkan.

a. Lari di Tempat

Latihan ini dilakukan secara perlahan-lahan. Mula-mula berlari di tempat, lalu angkatlah lutut ke depan sehingga lutut setinggi paha. Lakukan latihan ini berulang-ulang, makin lama makin cepat selama 5 – 10 menit.

Gambar 8.16 ➞
Lari di tempat



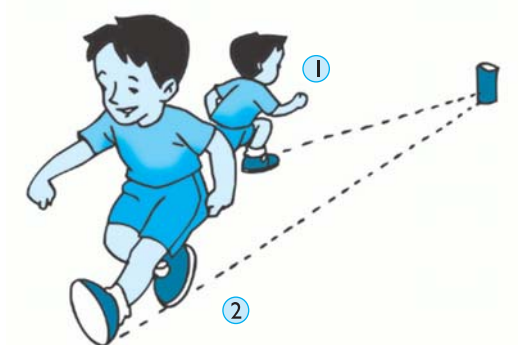
b. Lari Cepat 30 Meter

Siswa berbaris menjadi empat baris. Dengan aba-aba sialaap Yaaa Siswa dalam barisan pertama dengan start berdiri lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter. Siswa kemudian ke barisan paling belakang kemudian dilanjutkan barisan kedua dan seterusnya.

c. Berjalan atau Berlari Sambil Menyentuh Tanah

Latihan ini bisa dilakukan dengan berjalan atau berlari melewati beberapa titik sambil menyentuh tanah pada setiap titik yang dilalui. Agar kemampuan semakin meningkat, latihan ini bisa dilakukan secara bertahap. Caranya adalah dengan meningkatkan kecepatan jalan atau lari dan menambah jumlah titik yang dilalui.

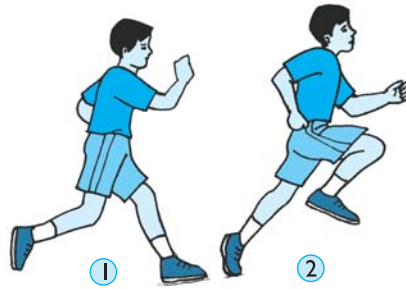
Gambar 8.17 ➞
Berjalan atau berlari menyentuh tanah



d. Lari dengan Badan Condong ke Depan

Latihan lari pada tahap ini perlu memerhatikan hal-hal berikut dengan serius agar dapat mencapai hasil maksimal. Pada saat lari, posisi badan condong ke depan dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua siku tangan ditekuk 90°. Lalu, ayunkan kedua tangan bergantian ke depan dan ke belakang. Pusat gerakan berada pada bahu. Jari-jari tangan boleh dikepal atau dibuka relaks sehingga jari-jari tangan sejajar dengan kepala.

Gambar 8.18 ↻
Lari dengan badan condong ke depan



5. Berlari Zig-Zag

Gerakan ini bisa dilakukan dengan cara berlari berliku-liku (zig-zag) melalui 10 buah tiang pancang dengan jarak tiap-tiap tiang pancang 2 meter. Setelah melewati tiang ke-10, peserta harus kembali berjalan atau berlari berliku-liku kembali ke tiang 1. Latihan ini bisa dilakukan secara bertahap untuk meningkatkan kecepatan lari dan kelenturan tubuh.

Uji Ilmu

Carilah artikel dari internet mengenai pengaruh latihan kecepatan terhadap prestasi atlet lari jari pendek! Hasilnya rangkum dan kumpulkan pada guru!

D Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia. Di dalam pencak silat terkandung beberapa unsur, antara lain seni tari, olahraga, seni bela diri, serta watak yang berkepribadian luhur. Hal ini dapat dilihat dalam suatu pertandingan pencak silat. Setiap gerakan dilakukan dengan indah, tetapi penuh dengan kekuatan. Setiap atlet kelihatan ramah dan patuh terhadap segala peraturan. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pesilat meliputi pukulan, tangkisan, tendangan, hindaran, jatuhan, dan teknik kuncian. Selain itu, dalam pencak silat ada bermacam-macam sikap. Pada bab ini akan dibahas sikap bertahan dan menyerang dalam pencak silat.


Tips Olahraga

Di Indonesia terdapat beraneka ragam perguruan pencak silat yang mempunyai teknik dan istilah masing-masing. Sebenarnya, teknik dasar yang dimiliki berbagai perguruan itu sama, tetapi berbeda dalam istilah.

Sumber: www.koni.or.id/sportid/sport/pencaksilat

1. Posisi Bertahan




Gambar 8.19 
Sikap bertahan

Pesilat berdiri di dalam posisi I sebelum bergerak untuk posisi berdiri (sikap dua belas). Posisi berdiri ini menunjukkan posisi pesilat adalah siap untuk bertarung. Dari posisi ini pesilat masuk ke pertarungan dengan pelan-pelan membuka telapak tangan kanan dan kiri, kaki kanan posisi berdiri (sikap dua) untuk mengundang serangan lawan itu. Sesudah itu, pesilat kembali ke posisi 12 dengan menarik kaki kanan dan bergerak semakin dekat kaki kiri yang membentuk suatu sikap segi tiga (langkah segi tiga). Dari posisi ini pesilat dapat memutuskan untuk menyerang lawan.

2. Posisi Menyerang



Gambar 8.20 
Sikap menyerang

Dari posisi berdiri 12 pesilat maju dengan suatu tendangan kiri diikuti dengan seketika oleh suatu pendaratan cepat kaki kiri dan menghantam dengan tangan kanan dan menendang dengan kaki kanan. Setelah kaki kanan kembali ke posisi awal kaki dalam posisi zig zag maju mundur dan suatu pukulan kuat dilakukan dengan tangan kiri.

Di gerakan akhir, membentur pesilat mundur dua langkah, untuk melakukan posisi elang melayang dan kembali ke posisi siap (sikap siap) sebagai persiapan pergerakan berikutnya.

3. Taktik Menyerang dan Bertahan

Pesilat yang berdiri dalam sikap dua belas menunjukkan pesilat adalah siap untuk bertarung. Berpindah ke posisi berdiri sikap empat, pesilat mulai bertarung.

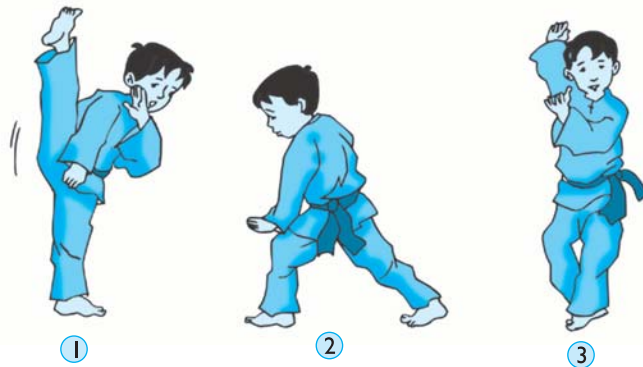
Walaupun terlihat seolah-olah pesilat adalah di dalam suatu posisi yang lemah, namun hal itu merupakan taktik untuk memancing lawan untuk menyerang. Dari posisi ini, pesilat di samping bertahan, dapat menggunakan tangan untuk melakukan gerakan mematikan dengan cara menangkap dan mengunci kaki dan tangan lawan.

Jika lawan tidak terkecoh, dan pasif, pesilat dapat menggunakan tangkisan liuk dan dengan cepat melakukan gerakan berkelit (*egos belakang*) dengan cepat sambil menyerang dengan tendangan T diikuti oleh serangan tangan bagian atas (*ayun tangan*), tendangan serong, dan (*tendangan sabit*).

Uji Ilmu

Peragakan pencak silat gaya menyerang dan bertahan. Uraikan perbedaan kedua sikap tersebut pada buku kerjamu!

Gambar 8.21 ↻
Sikap menyerang dan bertahan



Rangkuman

1. Bola basket dimainkan oleh dua regu beranggotakan dari 5 orang pemain.
2. 3 orang pemain sebagai penyerang (*foreward*) dan 2 orang pemain sebagai pertahanan (*guard*).
3. Teknik dasar permainan bola basket terdiri atas melempar dan menangkap (*passing* dan *catching*), dribel (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan memeros (*pivot*).
4. Gerakan pivot adalah gerakan dengan memutar badan dengan salah satu kaki menjadi poros putaran.
5. Bulu tangkis berasal dari permainan *Poona* di India.

Evaluasi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d !

1. Jumlah pemain bola voli tiap regunya adalah...
 - a. 5 pemain
 - b. 6 pemain
 - c. 7 pemain
 - d. 8 pemain
2. Pencipta permainan bola voli adalah...
 - a. William G. Morgan
 - b. Soeratin
 - c. James A. Naismith
 - d. James Watt
3. Induk organisasi bulu tangkis tingkat nasional adalah...
 - a. PERBASI

- b. PBSI
 - c. PERSANI
 - d. PERBASASI
4. Yang *bukan* termasuk teknik dasar bermain bola voli adalah... .
- a. Pivot
 - b. passing
 - c. smash
 - d. blocking
5. Menurut sejarahnya permainan bulu tangkis berasal dari... .
- a. Yunani
 - b. Inggris
 - c. Indonesia
 - d. India
6. Piala kejuaraan beregu putra bulu tangkis dinamakan... .
- a. Uber cup
 - b. Thomas cup
 - c. Soeratin cup
 - d. Soedirman cup
7. Induk organisasi bulu tangkis tingkat internasional adalah... .
- a. PRI
 - b. IAAF
 - c. WBC
 - d. IBF
8. Start dalam lari jarak pendek menggunakan start... .
- a. jongkok
 - b. berdiri
 - c. melayang
 - d. pivot
9. Pukulan dalam bulu tangkis yang bertujuan untuk menghasilkan pukulan yang keras menukik tajam, disebut... .
- a. *dropshot*
 - b. *smash*
 - c. *drive*
 - d. *lob*
10. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam membendung bloking, *kecuali*...
- a. selalu melihat pada bola
 - b. bola didekatkan ke badan
 - c. jemput bola secepat mungkin
 - d. selalu melihat ke arah depan

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

- 1. PBVSI kepanjangan dari... .
- 2. Kejuaraan beregu putri bulu tangkis dunia dinamakan... .
- 3. Istilah lain mengumpan bola dalam permainan bola voli adalah... .
- 4. Membendung bola lawan disebut juga... .
- 5. Induk organisasi bulutangkis tingkat Internasional adalah... .

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Ada berapa macam teknik servis dalam bermain bola voli? Sebutkan!
2. Apa saja yang termasuk ke dalam teknik dasar permainan bulu tangkis?
3. Bagaimana sikap saat terdengar aba-aba siap dalam lari jarak pendek?
4. Sebutkan beberapa macam cara *passing* dalam permainan bola voli!
5. Apakah yang dimaksud dengan jurus?

Refleksi

Setelah mempelajari materi permainan dan olahraga praktikkanlah variasi dan kombinasi yang baik.

Tujuannya menjaga kesehatan yang diberikan Tuhan Yang Maha Kuasa.

Dengan tubuh sehat jiwa menjadi kuat.

Bab

9

Kebugaran Jasmani

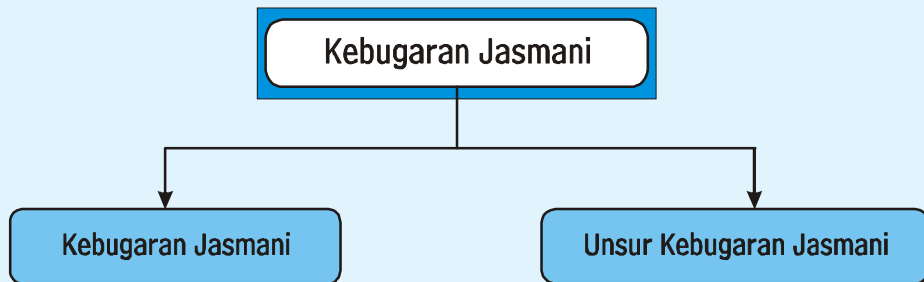


Kebugaran jasmani dapat diperoleh bila seseorang latihan jasmani secara teratur sesuai kaidah yang berlaku. Dampak latihan jasmani terhadap tubuh di antaranya, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah, mengurangi risiko penyakit jantung koroner, memperlancar aliran darah, memperlancar pertukaran gas dan memperlambat proses menjadi tua.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan tes kesegaran jasmani secara sederhana
2. Siswa mampu menginterpretasi secara sederhana hasil tes dalam menentukan derajat kebugaran.

Peta Konsep




Kata Kunci

Kebugaran Jasmani

Unsur Kebugaran Jasmani

A Melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani



Gambar 9.1 
Latihan kebugaran

Kebugaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Komponen atau faktor kebugaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus berada dalam kondisi baik pula. Kebugaran jasmani dapat diperoleh bila seseorang latihan jasmani secara teratur sesuai kaidah yang berlaku. Dampak latihan jasmani terhadap tubuh di antaranya, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah, mengurangi risiko penyakit jantung koroner, memperlancar aliran darah, memperlancar pertukaran gas dan memperlambat proses menjadi tua.

Manfaat kebugaran jasmani adalah sebagai berikut.

- Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- Ekonomi gerakan yang lebih baik pada waktu latihan.
- Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- Respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan. Oleh karena itu, berbagai komponen kebugaran jasmani tersebut harus diukur. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kebugaran seseorang. Misalnya, pengukuran denyut nadi. Betapa pentingnya seseorang memahami kesegaran jasmaninya melalui pengukuran denyut nadi seseorang. Khusus bagi siswa, hal ini sangat penting. Selain mendeteksi apakah siswa memiliki kelainan jantung atau tidak, kesegaran jasmani memiliki keterkaitan erat dengan kehidupan siswa. Seorang siswa yang bugar dan sehat akan lebih mampu meraih prestasi.

Rekor Olahraga

Faktor kegemukan, kurang gerak, riwayat keluarga terkena penyakit jantung, serta penyakit diabetes mempunyai risiko terkena penyakit jantung koroner empat kali lebih tinggi dibanding yang tidak menderita diabetes. Agar masyarakat terhindar dari penyakit-penyakit tersebut, WHO dalam memperingati Hari Kesehatan Sedunia ke 54 menetapkan tema *Move For Health* (Bergerak Agar Sehat dan Bugar). Oleh karena itu kegiatan aktifitas fisik/latihan fisik dan atau olahraga perlu ditingkatkan dan menjadi kesadaran masyarakat.

Sumber: Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan

B Jenis-Jenis Tes Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani bisa diukur dengan berbagai macam tes. Tes tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes tersebut dapat dilakukan dengan memakai peralatan sederhana. Misalnya, *stopwatch* dan palang tunggal. Berikut adalah jenis-jenis tes kebugaran jasmani.

1. Tes Denyut Nadi Maksimal (DNM)

Denyut nadi adalah frekuensi irama denyut/detak jantung yang dapat dipalpasi (diraba) di permukaan kulit pada tempat-tempat tertentu. Ini berarti frekuensi denyut nadi pada umumnya sama dengan frekuensi detak jantungnya.

Tempat meraba denyut nadi antara lain, di pergelangan tangan bagian depan sebelah atas pangkal ibu jari, di leher sebelah kiri/kanan, di dada sebelah kiri tepat di apex jantung dan di pelipis. Frekuensi nadi akan meningkat bila kerja jantung meningkat. Ini berarti bila kita berlatih, maka dengan sendirinya frekuensi denyut nadi akan semakin cepat sampai batas tertentu sesuai dengan beratnya latihan yang dilakukan. DNM adalah denyut nadi maksimal yang dihitung berdasarkan sebagai berikut.

$$\text{DNM} = 220 - \text{UMUR}$$

Penghitungan denyut nadi secara manual dapat dilakukan dengan cara, di antaranya nadi dihitung selama enam detik, hasilnya dikalikan 10, dihitung selama 10 detik hasilnya dikalikan enam, dihitung selama 15 detik hasilnya dikalikan empat, dihitung selama 30 detik hasilnya dikalikan

dua. Pada orang dewasa normal denyut nadi saat istirahat berkisar antara 60-80 denyut setiap menit. Penghitungan denyut nadi juga dapat dilakukan dengan menggunakan alat yang disebut pulsemonitor atau pulsemeter. Betapa pentingnya seseorang memahami kesegaran jasmaninya melalui pengukuran denyut nadi orang tersebut. Khusus bagi siswa, hal ini sangat penting. Selain mendeteksi yang bersangkutan memiliki kelainan jantung atau tidak, yang jelas kesegaran jasmani memiliki keterkaitan erat dengan kehidupan siswa. Kemampuan tubuh untuk mencapai 70-85 persen dari kapasitas denyut nadi maksimal (DNM) dinamakan DN intensitas latihan (*training zone*). Intensitas latihan, bagi orang yang bukan atlet adalah antara 70-85 persen dari DNM. Untuk atlet 80-90 persen dari DNM, dengan kata lain rumus intensitas latihan atlet adalah $220 - \text{umur} \times 80-90 \%$. Contohnya karateka A berusia 20 tahun, akan melakukan latihan untuk olahraga prestasi pada suatu latihan. Maka karateka A, akan dikatakan latihan secara intensif jika menyentuh ambang latihan, yaitu pada zona sebagai berikut:

$$\begin{aligned} 220 - 20 \text{ tahun} \times 80 \% &= 160 \text{ denyut per menit} \\ 220 - 20 \text{ tahun} \times 90 \% &= 180 \text{ denyut per menit} \end{aligned}$$

Upaya untuk meningkatkan DN intensitas latihan harus dilakukan secara bertahap. Misalnya, jika minggu ini ingin mencapai *training zone* 70 persen, untuk minggu berikutnya harus ditingkatkan 75 persen dan seterusnya.

Uji Ilmu

Hitunglah DNM dan DN *training zone* seseorang berusia 20 tahun dan ingin mencapai intensitas latihan (*training zone*) 80 persen. Ia seorang pelajar dan ingin meningkatkan DN *training zonenya*. Hasilnya cocokkan dengan hasil tugas temanmu!

2. Tes Harvard Step Test

Pengukuran daya tahan jantung dan paru-paru dilakukan menggunakan *Harvard Step Test*. Cara *Harvard Step Test* adalah pelajar putra dan putri melakukan gerakan naik turun-kursi. Untuk putra, tinggi kursi 45 cm dalam waktu 5 menit. Untuk putri, tinggi kursi 40 cm dalam waktu 4 menit. Dalam

1 menit melakukan gerakan naik turun kursi sebanyak 30 kali. Setelah itu, istirahat selama 45 detik, dan denyut nadi dihitung dalam waktu 30 detik. Selanjutnya, setelah 2 dan 3 menit diulang lagi. Standar penghitungan denyut nadi lebih dari 91 dianggap baik sekali; 81-90 dianggap baik; 71-80 dianggap cukup; 61-70 sedang; 51-60 dianggap kurang; dan kurang dari 50 dianggap kurang sekali.

Gambar 9.2 ➔
Tes naik turun bangku



Uji Ilmu

Hitunglah DNM dan DN *Training Zone* 10 orang temanmu! Lakukan setelah berolahraga lari 200 meter. Hasilnya tulis dalam bentuk tabel berikut.

No	Nama	Pengukuran	
		DNM	DN <i>Training Zone</i>

3. Tes Lari Cepat 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Caranya dengan lari cepat 60 meter. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari sepanjang 60 meter, *stopwatch*, peluit. Caranya peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba “siap,” peserta mengambil sikap start berdiri dan bersiap untuk lari. Pada aba-aba “ya!” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 30 meter untuk putra dan 40 meter untuk putri. Lari diulang apabila pelari mencuri start, tidak melewati garis finis, dan pelari terganggu dengan pelari lain. Pengukuran waktu dilaksanakan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finis. Hasil yang

dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter untuk putra dan 40 meter untuk putri, dalam satuan waktu detik.

4. Tes Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan serta ketahanan otot bahu. Caranya dengan gerakan gantung siku tekuk (*pull up*). Alat fasilitas yang digunakan adalah palang tunggal dan *stopwatch*. Caranya palang tunggal dipasang di atas kepala peserta. Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

5. Tes Baring Duduk (*Sit Up*)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Caranya dengan gerakan baring duduk (*sit up*). Alat yang digunakan adalah *stopwatch*. Caranya berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk. Kedua jari-jari tangan ditekuk di belakang kepala. Kedua pergelangan kaki bisa dipegang peserta lain agar kaki tidak terangkat. Saat terdengar aba-aba “ya”, peserta mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Lakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

Tips Olahraga

Hal-hal yang perlu dilakukan setelah melakukan tes kebugaran jasmani, antara lain sebagai berikut.

1. Jangan langsung makan kenyang setelah berolahraga. Makanlah makanan lunak atau cair, seperti bubur kacang hijau.
2. Minumlah secukupnya apabila banyak berkeringat dan jangan langsung mandi.
3. Gantilah pakaian olahraga yang digunakan bila terlalu basah.

Sumber: Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan

Uji Ilmu

Apakah perbedaan tes *Harvard Step Test*, *sit up*, *pull up*, dan lari 60 meter? Misalnya, jenis gerakan, tujuan, dan alat yang digunakan. Apabila kalian sudah mempraktikkannya, tuliskan pada tabel berikut.

No	Perbedaan	Jenis Tes			
		<i>Harvard Step Test</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Pull Up</i>	Lari 60 Meter

Rangkuman

1. Kebugaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.
2. Komponen atau faktor kebugaran jasmani dan komponen kesegaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik.
3. Denyut nadi adalah frekuensi irama denyut/detak jantung yang dapat dipalpasi (diraba) di permukaan kulit pada tempat-tempat tertentu.
4. Kemampuan tubuh untuk mencapai 70-85 persen dari kapasitas denyut nadi maksimal (DNM) dinamakan DN intensitas latihan (*training zone*).
5. Pengukuran daya tahan jantung dan paru-paru dilakukan menggunakan *Harvard Step Test*.

Evaluasi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d !

- Berikut adalah dampak latihan jasmani terhadap tubuh, *kecuali*
 - meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru
 - memperkuat sendi dan otot
 - menurunkan tekanan darah
 - menambah kolesterol
- Frekuensi irama detak jantung yang dapat dipalpasi (diraba) di permukaan kulit pada tempat-tempat tertentu disebut
 - nadi
 - denyut nadi
 - detak jantung
 - irama nadi
- Untuk meningkatkan daya tahan tubuh harus mencapai denyut nadi maksimal (DNM) sebanyak
 - 70-75%
 - 75-85%
 - 70-85%
 - 70-80%
- Penghitungan denyut nadi juga dapat dilakukan dengan menggunakan alat yang disebut
 - sesomonitor
 - pulsomonitor
 - pulsemonitor
 - pulsameter
- Berikut adalah tempat meraba denyut nadi, *kecuali*
 - di pergelangan tangan bagian depan sebelah atas pangkal ibu jari
 - di leher sebelah kiri dan kanan
 - di dada sebelah kiri
 - di kening
- Tes gantung siku tekuk (*pull up*) bertujuan mengukur kekuatan otot
 - lengan dan bahu
 - bahu dan dada
 - perut
 - tungkai
- Tes baring duduk (*sit up*) bertujuan mengukur kekuatan otot
 - lengan dan bahu
 - bahu dan dada
 - perut
 - tungkai
- Kemampuan tubuh untuk mencapai 70-85 persen dari kapasitas denyut nadi maksimal (DNM) dinamakan
 - DN intensitas latihan
 - DNM intensitas
 - DNM intensitas
 - DN intensitas latihan
- Pengukuran daya tahan jantung dan paru-paru dilakukan menggunakan
 - Harvard Step Test*
 - sit up*
 - pull up*
 - DNM
- Tes lari cepat dilakukan dengan jarak
 - 50 meter
 - 60 meter
 - 70 meter
 - 80 meter

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !

1. Gerakan mengangkat badan dalam posisi tengkurap disebut
2. *Pull up* dan *push up* adalah latihan tubuh bagian
3. Menggantung di palang tunggal melatih kekuatan otot
4. *Push up* adalah gerakan mengangkat tubuh dalam posisi
5. Prestasi hanya bisa dicapai dengan latihan yang

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Uraikan cara melakukan tes *Harvard Step Test*!
2. Uraikan cara melakukan tes *sit up*!
3. Uraikan cara melakukan tes *pull up*!
4. Uraikan cara melakukan tes DNM!
5. Uraikan cara melakukan tes kecepatan!

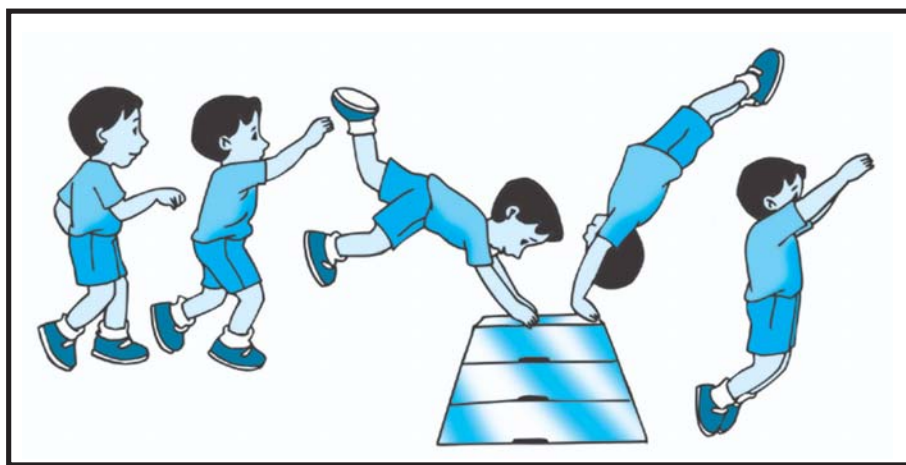
Refleksi

Marilah kita pelajari materi pembelajaran tentang kebugaran jasmani ini secara lebih mendalam. Apabila belum memahami pelajaran, kalian bisa bertanya kepada guru. Kalian dapat mempraktikkan berbagai jenis latihan kebugaran jasmani untuk membentuk tubuh yang sehat dan kuat.

Bab

10

Rangkaian Senam Lantai dengan Alat

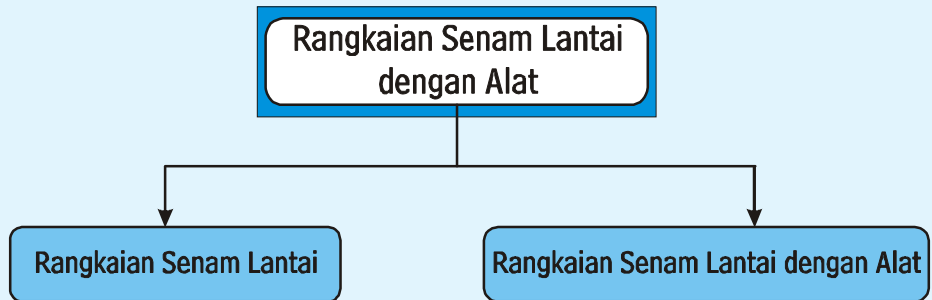


Senam merupakan gerakan yang disusun secara teratur dengan metode tertentu untuk mencapai tujuan tertentu. Senam terdiri atas senam artistik dan senam ritmik. Senam mengandung unsur olahraga dan seni. Senam ritmik dilakukan dengan iringan musik atau aba-aba tertentu. Senam artistik mengandalkan kelincahan, ketangkasan, dan kelenturan tubuh. Senam artistik dibagi menjadi senam ketangkasan dan senam lantai.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat.
2. Siswa mampu mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan alat.

Peta Konsep



Kata Kunci

Rangkaian Senam Lantai
Senam Lantai dengan Alat

A Rangkaian Gerak Senam Lantai

Gerak dalam senam lantai dapat dikombinasikan menjadi satu rangkaian gerakan. Rangkaian gerakan senam adalah penggabungan dari beberapa gerakan senam yang dilakukan secara berurutan dalam satu periode gerakan. Pada gerak rangkaian, pesenam akan melakukan unsur gerakan mengguling, melenting, keseimbangan, memutar, melompat, dan meloncat sesuai kaidah gerakan senam lantai. Urutan rangkaian gerakan tersebut adalah roll depan, lenting depan (rollkip), meroda, dan handspring bertumpu pada papan loncat, dan loncat kangkang di atas peti. Urutan gerakan ini dapat diubah sesuai kondisi siswa. Siswa yang mahir dapat melakukan seluruh gerakan. Apabila belum mahir, latihlah gerakan secara terpisah terlebih dahulu.

B Rangkaian Gerak Senam Lantai dengan Alat

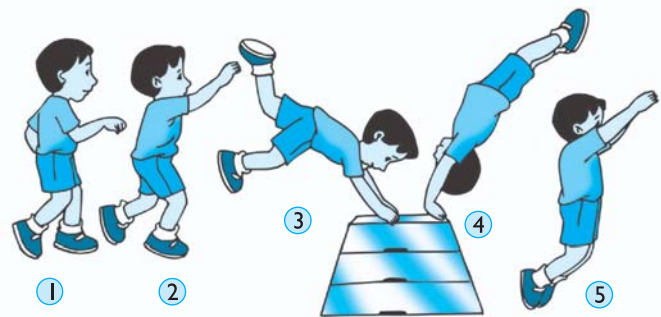
Senam merupakan gerakan yang disusun secara teratur dengan metode tertentu untuk mencapai tujuan tertentu. Senam terdiri atas senam artistik dan senam ritmik. Senam mengandung unsur olahraga dan seni. Senam ritmik dilakukan dengan iringan musik atau aba-aba tertentu. Senam artistik mengandalkan kelincahan, ketangkasan, dan kelenturan tubuh. Senam artistik dibagi menjadi senam ketangkasan dan senam lantai. Senam artistik menggunakan alat disebut senam ketangkasan. Senam lantai merupakan gerakan senam yang dilakukan di atas matras dengan ukuran 12 x 12 meter yang terdiri atas gerakan mengguling, keseimbangan, lentingan, dan gerakan memutar di udara. Alat yang digunakan adalah palang sejajar, papan loncat, matras, dan boks senam.

1. Lenting Tangan (*Handspring*) Bertumpu pada Peti Lompat

Latihan lenting tangan dilakukan setelah mahir melakukan gerakan latihan lenting kepala. Latihan lenting tangan dilakukan pada peti lompat. Gerakan ini mengandalkan kekuatan tangan dan kelenturan tubuh. Caranya sikap awal berdiri di atas peti lompat. Kedua tangan bertumpu pada ujung peti lompat. Kedua kaki diayunkan ke atas

melakukan lentingan ke atas-depan. Badan mendarat dengan kedua kaki mengeper di matras. Jagalah keseimbangan agar tubuh tidak jatuh.

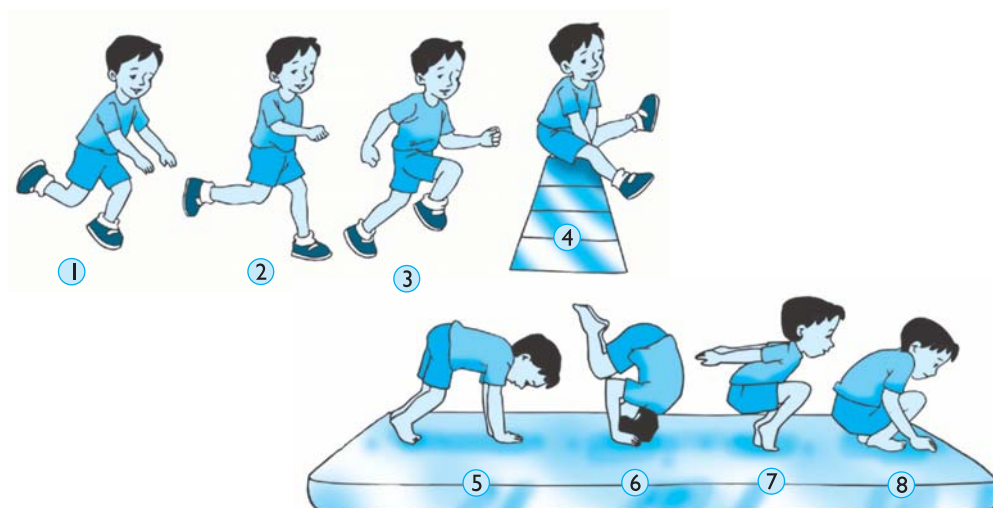
Gambar 10.1 ↻
Lenting tangan di atas peti lompat



2. Lompat Kangkang dilanjutkan Roll Depan

Latihan ini dapat dilakukan dengan berdiri dengan badan tegak dalam jarak 3 meter dari bangku (boks) senam. Berlari perlahan-lahan, setelah sampai pada bangku (boks) senam, melompatlah ke atas. Kedua tangan menekan atau bertumpu pada boks. Pada saat yang bersamaan rentangkan kedua kaki ke arah samping selebar mungkin. Setelah seluruh badan melewati boks senam, mendaratlah dengan kedua kaki bersama-sama. Perlahan-lahan rebahkan badanmu ke depan sehingga tengkuk menempel pada matras (lantai). Setelah itu, gulingkan badanmu ke depan. Setelah pinggul menyentuh matras (lantai), tekuk kedua lutut sehingga kedua telapak kaki menyentuh matras (lantai). Selanjutnya, berusaha untuk berdiri sambil tetap mempertahankan keseimbangan badanmu.

Gambar 10.2 ↻
Lompat kangkang dilanjutkan roll depan

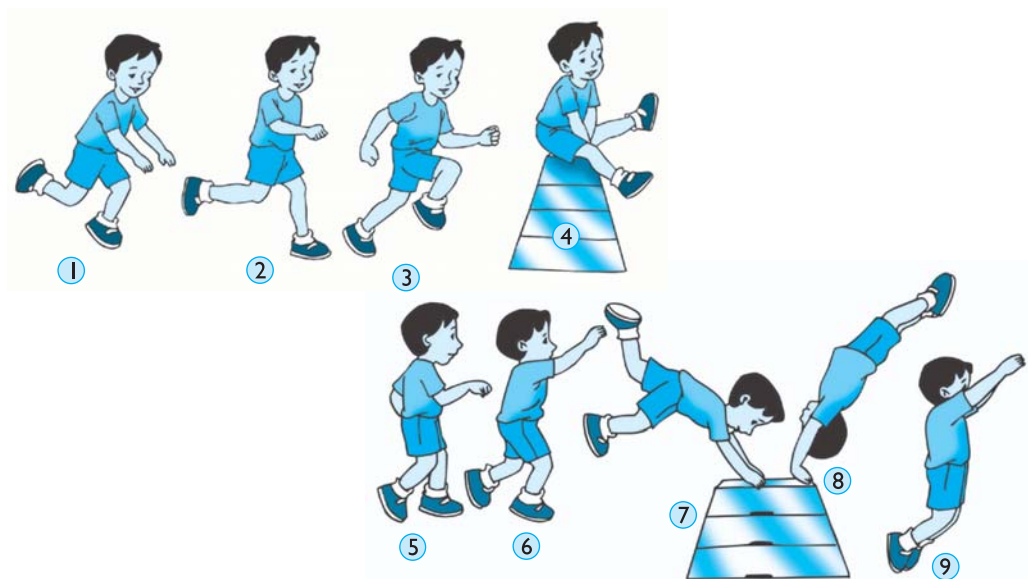


3. Lompat Kangkang dilanjutkan Lenting Tangan

Latihan ini dilakukan dengan berdiri dengan badan tegak dalam jarak 3 meter dari bangku (boks) senam. Berlari perlahan-lahan, setelah sampai pada bangku (boks) senam, melompatlah ke atas. Kedua tangan menekan atau bertumpu pada boks. Pada saat yang bersamaan rentangkan kedua kaki ke arah samping selebar mungkin. Setelah seluruh badan melewati boks senam, mendaratlah dengan kedua kaki bersama-sama. Berdiri tegak kembali. Perlahan-lahan rebahkan badanmu ke depan sehingga tengkuk menempel pada matras (lantai). Setelah itu, gulingkan badanmu ke depan.


Pada saat melakukan gerakan ini usahakan agar badan tetap melingkar dan lutut tetap lurus. Setelah pinggul menyentuh matras (lantai), tekuk kedua lutut sehingga kedua telapak kaki menyentuh matras (lantai). Selanjutnya, berusaha untuk berdiri sambil tetap mempertahankan keseimbangan badanmu.

Gambar 10.3 
Lompat Kangkang dilanjutkan
Lenting Tangan

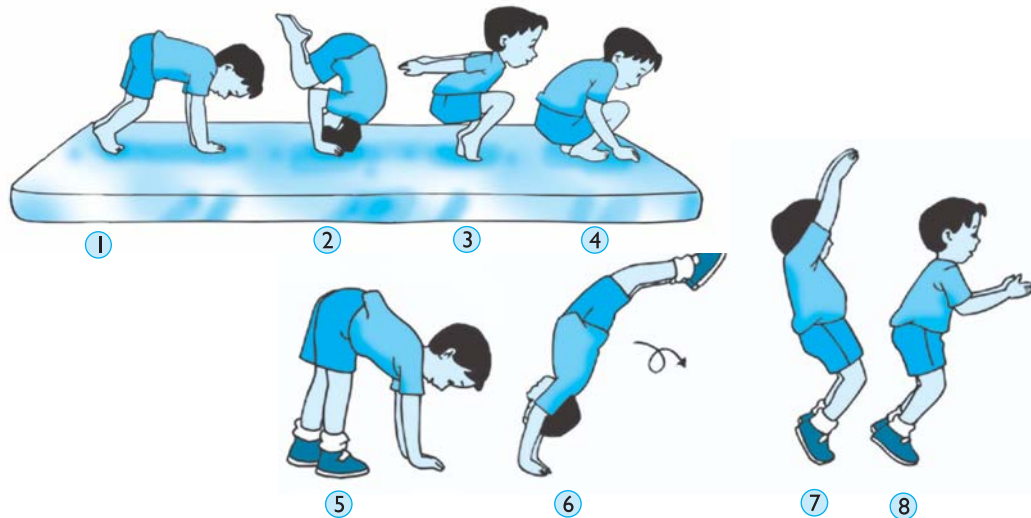


4. Kombinasi Gerakan Roll Depan dan Lenting Kepala

Cara melakukannya adalah sikap jongkok, kedua kaki rapat. Letakkan lutut di dada. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm. Tundukkan kepala hingga dagu menyentuh dada. Bergulinglah ke depan. Dorong tubuh ke depan dalam posisi jongkok dan kedua tangan direntangkan ke depan. Ketika posisi akhir roll tercapai, lanjutkan dengan

Gambar 10.4 
Kombinasi roll depan dilanjutkan
lenting kepala

gerakan meloncat ke depan. Daratkan kedua tangan di matras. Saat tangan dan kepala menumpu, segera lecutkan kedua kaki ke depan. Mendarat dengan kedua kaki lurus dan tubuh ditegakkan.



Tips Olahraga

Prinsip yang diperhatikan dalam melakukan guling depan dan gerakan lenting adalah harus ada keberanian, mulut tertutup, menggulung dengan badan dibulatkan, dan kaki tetap dalam keadaan rapat.

Sumber: Senam

Uji Ilmu

Praktikkan dua gerakan senam ketangkasan. Tulislah laporan singkat perbedaan antara dua gerakan tersebut. Hasilnya kumpulkan pada gurumu!

Rangkuman

1. Senam lantai merupakan gerakan senam yang dilakukan di atas matras dengan ukuran 12 x 2 meter yang terdiri atas gerakan mengguling, keseimbangan, lentingan, dan gerakan memutar di udara.
2. Latihan lenting tangan dilakukan setelah mahir melakukan gerakan latihan lenting kepala.
3. Gerak dalam senam lantai dapat dikombinasikan menjadi satu rangkaian gerakan.
4. Rangkaian gerakan senam adalah penggabungan dari beberapa gerakan senam yang dilakukan secara berurutan dalam satu periode gerakan.
5. Pada gerak rangkaian, pesenam akan melakukan unsur gerakan mengguling, melenting, keseimbangan, memutar, melompat, dan meloncat sesuai kaidah gerakan senam lantai.

Evaluasi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d !

1. Lompat kangkang dapat dimodifikasi gerakannya dengan melakukan guling ke....
a. samping kiri b. depan
c. belakang d. samping kanan
2. Rangkaian gerakan senam yang benar akan terlihat
a. indah b. cepat
c. lambat d. sopan
3. *Rollkip* dilakukan dengan menjaga
a. kecepatan b. kekuatan
c. daya tahan d. keseimbangan
4. Sikap berdiri tegak pada senam lantai posisi tangan yaitu
a. di samping badan
b. di depan badan
c. di atas
d. bebas
5. Gerakan berguling pada roll depan dilakukan dengan tumpuan
a. kepala b. tengkuk
c. leher d. pundak
6. Rangkaian gerakan senam sangat indah karena tingkat kesulitannya yang bersifat
a. akrobatik b. lucu
c. kaku d. atraktif
7. Pada gerakan guling ke depan yang baik, posisi badan dibuat

- | | | |
|----------------|----------|--------------------------------|
| a. garis lurus | b. bulat | telinga dan posisi kepala |
| c. lentur | d. kaku | a. menunduk b. ke depan |
| | | c. tengadah d. ke samping |
8. Anggota badan yang menyentuh matras pertama kali setelah kedua tangan dalam gerakan guling depan adalah
- | | |
|-------------|-------------|
| a. tengkuk | b. kepala |
| c. punggung | d. pinggang |
9. Dengan rol belakang awalan jongkok, kedua tangan tengadah ke samping
10. Gerakan senam lantai yang mengandung unsur latihan keseimbangan terdapat pada
- | | |
|-----------------------|----------------------|
| a. <i>hand spring</i> | b. <i>had spring</i> |
| c. <i>hand stand</i> | d. guling lenteng |

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar !

1. Pada gerakan roll depan kepala ditekuk ke arah
2. Unsur utama supaya guling lenteng bisa cepat adalah
3. Gerakan *rollkip* mendarat dengan sikap
4. Gerakan *rollkip* menggunakan tumpuan
5. Gerakan mengguling ke depan disebut

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Sebutkan rangkaian senam lantai yang terdiri dari 4 gerakan !
2. Sebutkan 3 gerakan untuk melatih senam ketangkasan bervariasi arah!
3. Sebutkan 3 gerakan yang mengutamakan unsur keseimbangan !
4. Sebutkan 2 macam gerakan melenting !
5. Sebutkan 3 unsur yang terkandung dalam senam ketangkasan!

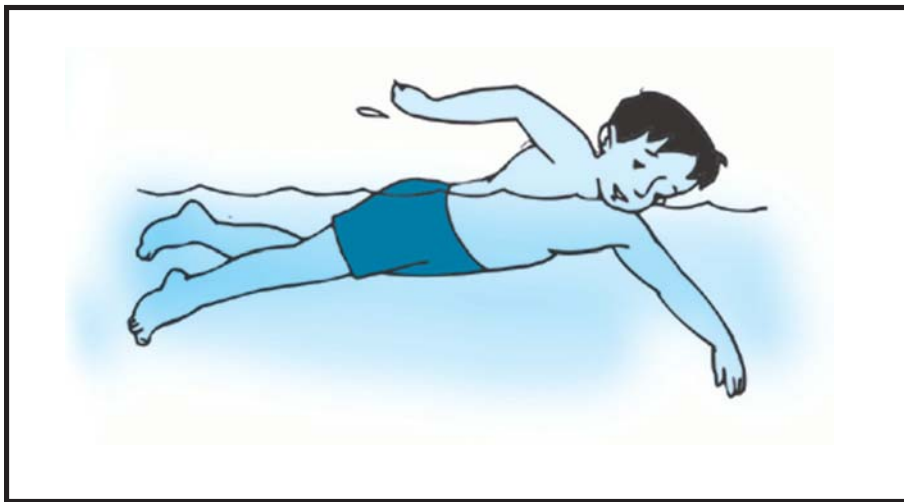
Refleksi

Setelah belajar latihan senam lantai kalian dapat mempraktikkannya dengan baik. Berhati-hatilah saat melakukan gerakan agar kalian tidak cedera. Patuhilah nasihat dan perintah guru saat berlatih. Apabila tekun berlatih, kalian dapat mencapai prestasi yang dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Bab

11

Renang Gaya Bebas

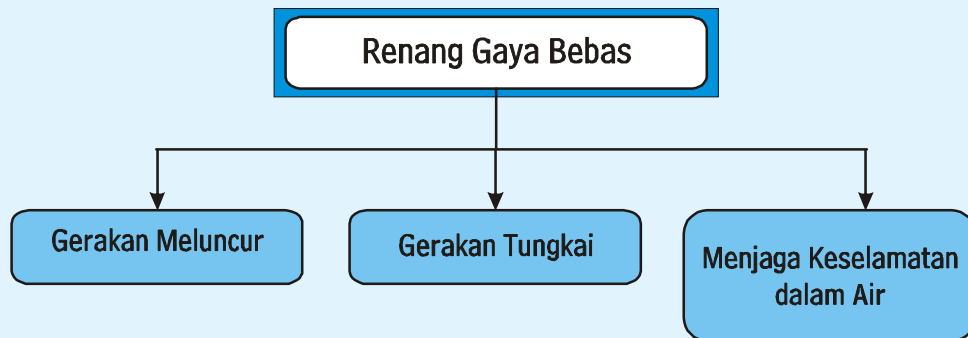


Cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat adalah renang. Renang banyak sekali manfaatnya bagi manusia. Selain menyehatkan badan, renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dilombakan. Adapun nomor renang yang kerap dilombakan adalah gaya punggung, gaya katak, gaya dada, dan gaya bebas. Pelajari baik-baik! Kalian akan dapat merasakan manfaat olahraga renang. Yaitu, mengerakkan seluruh tubuh dan berekreasi.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas dengan benar.
2. Siswa mampu mempraktikkan keterampilan penyelamatan di air secara sederhana.

Peta Konsep



Kata Kunci

Renang Gaya Bebas
Gerakan Meluncur
Gerakan Tungkai
Menjaga Keselamatan dalam Air

Dalam olah raga renang terdapat empat gaya renang, yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Renang gaya bebas adalah renang yang dilakukan dengan sikap tubuh telungkup dan gerakan kedua kaki menyerupai gerakan katak. Untuk berenang diperlukan penguasaan teknik dasar. Misalnya, meluncur, menggerakkan lengan dan tungkai, serta pengambilan nafas.

A Gerakan Meluncur

Tokoh Olahraga

Richard Sam Bera

Richard Sam Bera adalah perenang putra Indonesia. Ia memperoleh medali emas di SEA Games dan beberapa medali kejuaraan renang Asia ataupun dunia.


Sumber:

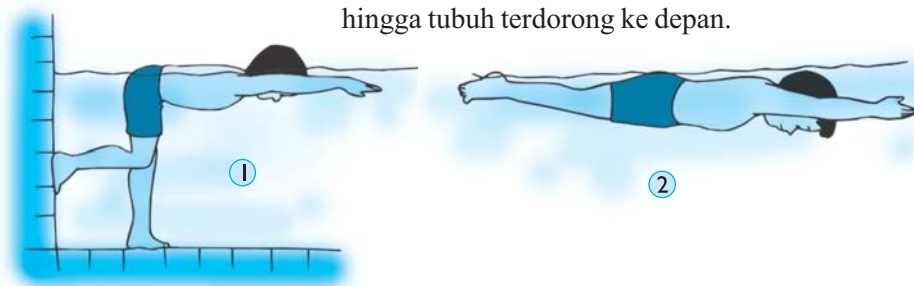
www.tokohindonesia.com

Untuk dapat melakukan renang gaya bebas, kalian harus menguasai teknik meluncur dahulu. Meluncur adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap perenang. Gerakan meluncur merupakan gerakan menyusur (seperti gerakan peluru) di dalam air dengan kondisi tubuh *stream line*. Caranya dengan melakukan tolakan dari dinding kolam atau dasar kolam tanpa ada gerakan dari anggota tubuh setelah melakukan tolakan/saat meluncur. Gerakan meluncur mempunyai tujuan utama melatih keseimbangan tubuh di air. Latihan diperlukan teristimewa untuk latihan keseimbangan tubuh di air. Tidak sedikit yang belajar berenang, karena tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh, tenggelam dan tidak mampu berdiri di kolam, meskipun kolam itu dangkal.

Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut.

1. Posisi awal dengan berdiri dan bersandar membelakangi dinding kolam dangkal.
2. Berdirilah di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam dan salah satu kaki/telapaknnya berada menempel pada dinding untuk siap menolak.
3. Luruskan kedua lengan di atas kepala dengan ibu jari saling berkaitan satu sama lain.
4. Tundukkan kepala dengan berusaha ujung jari tangan lebih dahulu tiba di atas permukaan air.
5. Serentak dengan tibanya kedua tangan diatas permukaan air, kaki yang menempel pada dinding kolam ditolakkan hingga tubuh terdorong ke depan.

Gambar 11.1  Gerakan meluncur



Latihan meluncur bisa diberikan dan dikembangkan hingga kemampuannya untuk mampu menumpu di dinding kolam dengan kedua belah telapak kaki. Cara meluncur bisa dilakukan setelah mengambil udara di permukaan air, dengan kedua lengan lurus di depan dan kedua lengan berkitan. Lakukan sikap masuk permukaan air sebelum menumpu dinding kolam.

Tips Olahraga

Setelah benar-benar menguasai gerakan meluncur, latihan dapat dilanjutkan dengan melakukan rangkaian gerakan meluncur yang dilanjutkan dengan gerakan kaki gaya dada tanpa menggunakan pelampung atau papan peluncur.

Sumber: Renang untuk Pemula

Rekor Olahraga

Peraturan pertandingan renang diselenggarakan menurut peraturan pertandingan PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia) yang mengacu pada Federasi Renang Sedunia atau FINA (*Federation International de Nation Amatur*).

Sumber: www.indoswim.org

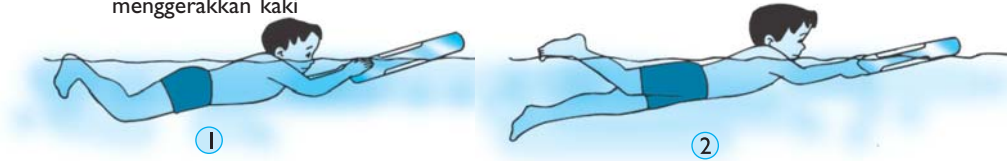
Uji Ilmu

Buatlah kliping mengenai foto-foto atlet renang nasional Indonesia. Kelompokkanlah foto para perenang nasional berdasarkan nama dan prestasi mereka. Selanjutnya, kumpulkan hasil tugas kalian untuk dinilai guru.

B Gerakan Tungkai

Salah satu gerakan yang harus dilatih dalam renang gaya bebas adalah gerakan tungkai. Kemampuan menggerakkan tungkai dengan cepat akan meningkatkan prestasi seorang perenang. Latihan gerakan tungkai dapat dilakukan dengan berpegangan pada ring kolam renang dan meluncur di kolam renang. Cara melakukan latihan gerakan kaki adalah setelah meluncur kedua tungkai kaki bagian bawah Gerakan tungkai gaya *crawl* merupakan gerakan lecutan ke bawah dan lecutan ke atas (naik-turun) tungkai kanan dan kiri secara bergantian dengan pangkal paha sebagai porosnya yang bertujuan menimbulkan pindahnya badan ke depan karena adanya lecutan/penekanan terhadap air.

Gambar 11.2 ➡
Meluncur dengan pelampung dan
menggerakkan kaki



1. Gerakan Lengan

Cara melakukan latihan gerakan lengan adalah badan dibungkukkan di atas permukaan air, kedua tangan lurus ke depan sejajar bahu di samping telinga dengan jari-jari rapat, tarik nafas dan masukkan muka ke air. Tarik tangan kanan ke bawah air lurus sejajar dengan badan dengan jari-jari rapat. Sambil menekan dan menarik air, siku dibengkokkan, luruskan kembali di samping telinga. Ulangi pada gerakan tangan kiri sama seperti gerakan tangan kanan. Lakukan berulang-ulang sampai kalian benar-benar menguasai.

Gambar 11.3 ➡
Latihan gerakan lengan



2. Teknik Mengambil Napas

Gerakan mengambil nafas gaya bebas adalah (*crawl*) merupakan cara mengambil nafas pada renang gaya *crawl* dengan cara memutar kepala ke kanan atau ke kiri melalui poros leher sehingga mulut berada di atas permukaan air dan memungkinkan untuk dengan mulut dan mengeluarkan nafas dengan mulut dan atau hidung pada saat masuk di dalam air.

Tips Olahraga

Pada saat leher diputar dan mulut berada di atas permukaan air, hirup udara sebanyak-banyaknya dan saat mulut di air buang nafas dari mulut hingga habis.

Sumber: Renang untuk Pemula

3. Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas

Koordinasi gerakan renang gaya bebas adalah perpaduan antara gerakan tungkai, gerakan lengan, dan pernafasan. Latihan koordinasi ini dapat dilakukan dengan cara setelah tubuh meluncur ke depan, gerakkan tangan seperti saat latihan menggerakkan tangan.

Posisi tubuh *streamline*, yaitu sejajar dengan permukaan air dengan posisi kepala normal. Kaki digerakkan naik turun secara bergantian (menggunting air) dengan sumber gerakan pangkal paha.

Pergelangan kedua kaki diputar mengarah keluar hingga membentuk sudut $\pm 50^\circ$, kedua tungkai dan kaki melakukan gerak menginjak.

Gerakan diakhiri dengan menendang hingga kedua kaki bertemu lurus di belakang sambil menggerakkan tangan, ketika tangan kiri di bawah, ambil nafas dari sisi kanan, atau sebaliknya.



Gambar 11.4 ➔
Koordinasi dalam berenang

Uji Ilmu

Hafalkan urutan gerakan lengan, tungkai dan koordinasi gerakan lengan dan tungkai! Tulis urutan gerakan tersebut dan kumpulkan pada guru! Peragakan gerakannya di depan kelas!

Rekor Olahraga

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan di air. Tujuan utama dalam teknik berenang adalah mempertahankan agar badan tetap mengapung dan meluncur di air.

Sumber: www.indoswim.org

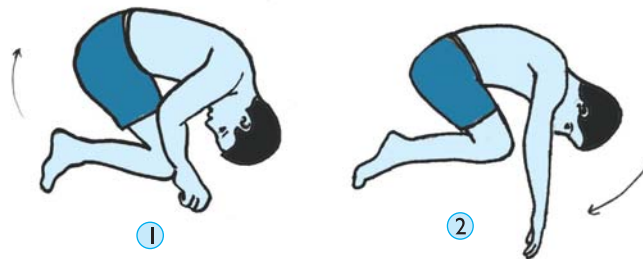
4. Pembalikan Renang Gaya Bebas

Caranya adalah sebagai berikut.

- Setelah melakukan renang gaya bebas, satu tangan menyentuh dinding kolam, putar pinggul ke arah samping, bersamaan itu lutut kedua kaki agak ditekuk.

- b. Setelah kedua kaki menyentuh dinding kolam, putar badan ke arah arena renang dan tolakkan kedua kaki ke dinding kolam, sedangkan tangan lurus ke depan samping telinga. Dilanjutkan gerakan renang.

Gambar 11.5 ➔
Pembalikan start gaya bebas



C Menjaga Keselamatan di Dalam Air

Faktor keselamatan dalam olahraga renang sangat diperlukan. Kecelakaan dapat terjadi apabila tidak hati-hati. Bukan hanya untuk orang yang belum dapat berenang melainkan semua orang yang melakukan kegiatan di air. Contoh kecelakaan dalam air, antara lain terbentur dan kram badan. Di kolam renang kita harus selalu berhati-hati. Kita harus menjaga keselamatan diri dan orang lain. Kita harus menaati peraturan di kolam renang menjaga keselamatan. Biasakan untuk selalu melakukan pemanasan sebelum mulai berlatih berenang. Tujuannya agar otot tidak kram saat berenang. Jangan memakai alas kaki ketika berada di sekitar kolam renang. Hal itu akan mengotori lantai pinggir kolam renang. Jangan berlari-lari di pinggiran kolam renang, karena basah dan licin. Jangan bercanda yang berlebihan. Misalnya, saling mendorong. Apabila sakit, jangan berenang karena menularkan penyakit seperti influenza. Pakailah pakaian renang yang baik dan sopan ketika berlatih berenang. Hal itu untuk mematuhi tata tertib yang berlaku di kolam renang.

Uji Ilmu

Kunjungilah kolam renang di daerah tempat tinggalmu! Tanyakan pada pengurusnya peraturan yang diterapkan di tersebut. Tulis dan kumpulkan pada guru.

Rangkuman

1. Cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat adalah renang. Renang banyak sekali manfaatnya bagi manusia.
2. Selain menyehatkan badan, renang juga merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dilombakan.
3. Adapun nomor renang yang kerap dilombakan adalah gaya punggung, gaya katak, gaya dada, dan gaya bebas.
4. Sebelum belajar teknik dasar diadakan latihan permulaan berupa pengenalan air.
5. Untuk dapat melakukan renang gaya bebas, kalian harus menguasai teknik meluncur dahulu.
6. Meluncur adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap perenang.
7. Kemampuan menggerakkan tungkai dengan cepat akan meningkatkan prestasi seorang perenang.
8. Koordinasi gerakan renang gaya bebas adalah perpaduan antara gerakan tungkai, gerakan lengan, dan pernafasan.

Evaluasi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d !

1. Berenang adalah salah satu olah raga yang dilakukan di
 - a. bak pasir
 - b. kolam renang
 - c. lapangan
 - d. kolam ikan
2. Salah satu gaya yang dikenal dalam olah raga renang adalah gaya
 - a. batu
 - b. *stream line*
 - c. berlari di air
 - d. bebas
3. Bagi murid yang baru saja mulai belajar berenang, sebaiknya melakukan
 - a. langsung berenang
 - b. mengelilingi kolam renang
 - c. pengenalan terhadap air
 - d. langsung masuk ke kolam
4. Salah satu teknik dasar berenang adalah
 - a. meluncur
 - b. berjalan di air
 - c. bergerak di air
 - d. berlari di air
5. Renang gaya bebas disebut juga dengan
 - a. *stream line*
 - b. *crawl*
 - c. gaya dada
 - d. gaya punggung
6. Posisi tubuh yang rata dengan air disebut posisi

- a. *crawl*
 - b. meluncur
 - c. *stream line*
 - d. datar
7. Gerakan tangan dalam renang gaya bebas adalah
- a. mendayung ke atas
 - b. mendayung ke samping
 - c. mendayung bersamaan
 - d. mendayung bergantian
8. Pada renang gaya bebas, kedalaman kaki saat masuk ke air adalah
- a. 20-30 cm
 - b. 30-40 cm
 - c. 40-50 cm
 - d. 45-50 cm
9. Kita tidak boleh berlari-lari di pinggiran kolam karena
- a. mengganggu perenang lain
 - b. membuat basah pinggiran kolam
 - c. menyipratkan air
 - d. licin dan bisa menyebabkan jatuh
10. Kalau badan kita sedang sakit sebaiknya
- a. berenang di kolam yang dangkal
 - b. berenang seperti biasa
 - c. jangan berenang
 - d. hanya bermain-main di air

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Pengenalan air tahap kedua bagi perenang pemula adalah
2. Posisi tangan saat gerakan meluncur adalah
3. Pada proses pengambilan nafas, kepala kita tidak boleh mendongak karena
4. Pada renang gaya bebas, tangan mendayung ke arah
5. Pusat (sumbu) gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Dalam renang gaya bebas, apa saja gerakan yang harus dikuasai dan dikoordinasikan?
2. Sebutkan dua tahapan permulaan bagi perenang pemula!
3. Sebutkan empat gaya dalam renang!
4. Sebutkan tiga etika di kolam renang!
5. Sebutkan tiga hal yang perlu dilakukan untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain di kolam renang!

Refleksi

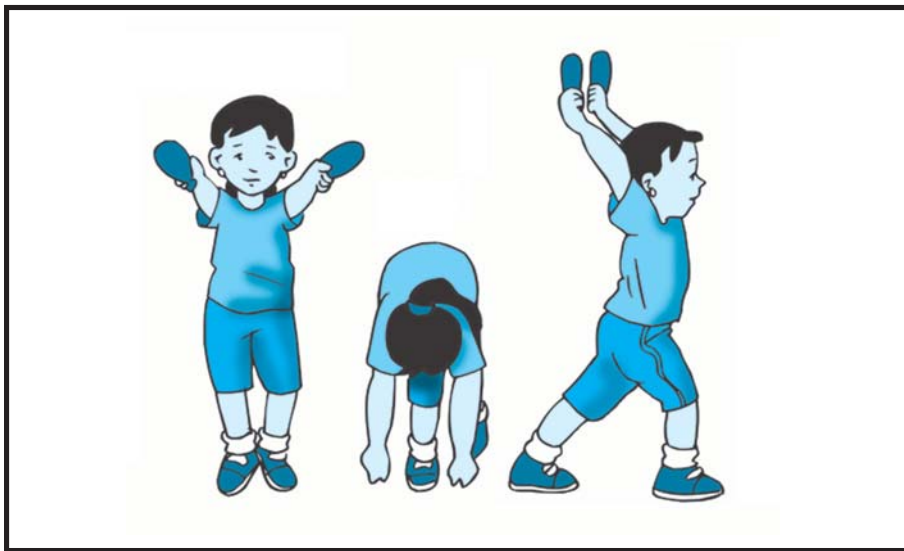
Setelah mempelajari materi renang gaya bebas kalian bisa menerapkannya saat berlatih.

Berlatihlah dengan tekun agar kemampuanmu semakin meningkat.

Bab

12

Senam Irama

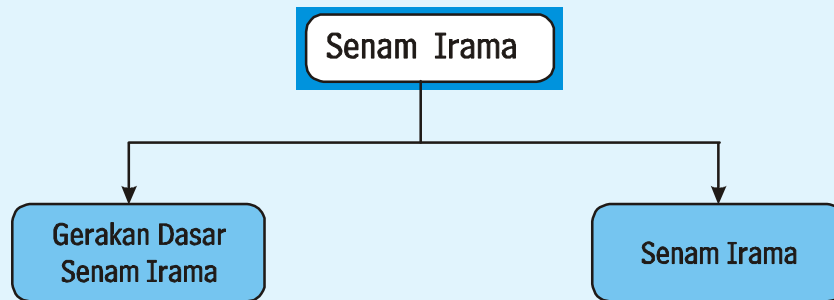


Senam irama disebut juga senam ritmik karena gerakannya diiringi irama musik atau tanpa musik. Latihan tanpa musik dengan hitungan yang berirama atau teratur. Senam ritmik dengan atau tanpa menggunakan alat. Alat senamnya gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi. Gerakan senam irama memakai hitungan satu, dua, tiga, dan empat. Kita perlu menguasai teknik gerakan pada senam irama agar mencapai gerakan yang serasi.

• Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan variasi gerakan mengayun ke berbagai arah serta nilai disiplin.
2. Siswa mampu mempraktikkan variasi gerakan memutar ke berbagai arah serta nilai disiplin, toleransi dan keluwesan.

Peta Konsep



Kata Kunci

Senam Irama
Gerakan Dasar Senam Irama
Senam Irama

A Gerakan Dasar Senam Irama

Tokoh Olahraga

Tyana Dewi Kusumawati adalah atlet senam berprestasi. Ia adalah anggota kontingen senam Provinsi Jawa Barat. Ia giat berlatih sejak kecil. Prestasi yang ia raih ialah medali emas PON XVII tahun 2008. Pada SEA Games 2003 di Vietnam ia meraih medali perak. Pada SEA Games 2005 di Filipina ia meraih medali perak. Pada Kejuaraan dunia di Thailand ia meraih medali perak perunggu.

Sumber: www.koni.or.id/index.php/section/athletes/name/Tyana_Dewi_Koesumawati/id/72

Gerak ritmik sederhana dapat dilakukan dalam senam irama. Senam irama merupakan perpaduan seni dan olahraga. Gerakan senam irama dilakukan secara berirama diiringi dengan musik. Gerakan senam irama memakai hitungan satu, dua, tiga, dan empat. Kita perlu menguasai teknik gerakan pada senam irama agar mencapai gerakan yang serasi. Hal itu sesuai dengan tujuan senam, yaitu membentuk keindahan tubuh, kebugaran, dan kekuatan.

Senam irama merupakan rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan gerakan langkah-langkah disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Sebelum memulai gerakan dasar dalam senam irama diperlukan latihan mengatur napas. Cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut.

1. Napas ditarik sedalam mungkin dengan perlahan-lahan melalui hidung, kemudian napas dibuang sebanyak mungkin dengan perlahan-lahan melalui mulut dan hidung.
2. Maksud dari gerakan ini untuk menenteramkan pikiran, memperlancar pernapasan dan peredaran darah, serta keseimbangan fisik dan mental.

Sikap awal yang harus dilakukan pada saat mengatur napas adalah dengan cara sebagai berikut:

1. badan tegak dan rileks;
2. kaki kiri dibuka selebar bahu, kedua telapak kaki sejajar;
3. kaki/lutut diluruskan dan rileks;
4. lengan dan tangan tergantung di samping badan;
5. kepala tegak, pandangan lurus ke depan.

Hitungan dimulai dengan 8 hitungan/ketukan untuk setiap gerakan, banyaknya 6-8 hitungan. Pada hitungan 1 sampai 4 napas ditarik sedalam mungkin secara perlahan-lahan. Pada hitungan 5 sampai 8 napas dibuang sebanyak mungkin secara perlahan-lahan melalui mulut atau hidung.

Rekor Olahraga

Induk organisasi senam tingkat nasional adalah Persatuan Senam Seluruh Indonesia (PERSANI). Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi, antara lain: senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik (*sportive rhythmic gymnastics*), senam umum (*general gymnastics*).

Sumber: www.koni.or.id/sportid/sport/senam

B Senam Irama

Senam irama disebut juga senam ritmik karena gerakannya diiringi irama musik atau tanpa musik. Latihan tanpa musik dengan hitungan yang berirama atau teratur. Senam ritmik dengan atau tanpa menggunakan alat. Alat senamnya gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi. Pada materi ini akan dibahas gerak senam irama menggunakan alat berupa gada. Bentuk latihannya, antara lain sebagai berikut.

1. Gerakan I

- Sikap permulaan badan tegak, kedua tangan memegang gada di samping badan.
- Hitungan 1 geser kaki kiri, bawa gada ke samping kiri melalui bawah depan, badan berputar 90 derajat.
- Hitungan 2 turunkan gada keluar, siku ditekuk disertai tekuk lutut kanan, berat badan pada kaki kanan.
- Hitungan 3 kembali ke sikap akhir hitungan 1 dengan gada diayun ke depan kanan.
- Hitungan ke-4 bawa gada ke kanan ke samping kanan, berat badan pada kaki kanan.
- Gerakan hitungan 5-8 sama dengan hitungan 1-4 dengan arah sebaliknya.

Gambar 12.1 
Gerakan I

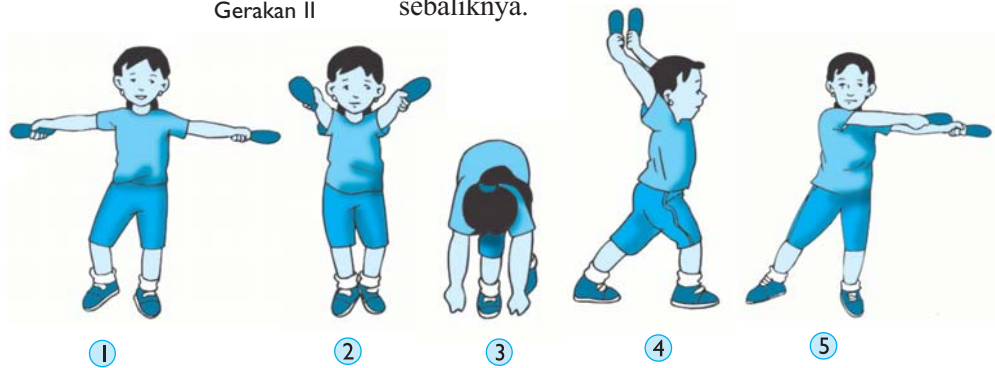


2. Gerakan II

- Sikap permulaan gerakan II mengulang sikap permulaan gerakan I.
- Hitungan 1 geser kaki kiri ke kiri, bawa gada ke kiri melalui depan bawah sehingga badan berputar 90 derajat.

- c. Hitungan 2 sentuhkan gada ke tanah, kaki kanan lurus ke belakang atas.
- d. Hitungan 3 turunkan kaki kanan, bawa kedua gada ke belakang atas sehingga badan membusur.
- e. Hitungan 4 luruskan kedua gada melalui depan dada sambil menarik kaki kanan didekatkan ke kaki kiri, badan berputar 90 derajat sehingga tegak langkah kanan.
- f. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dengan arah sebaliknya.

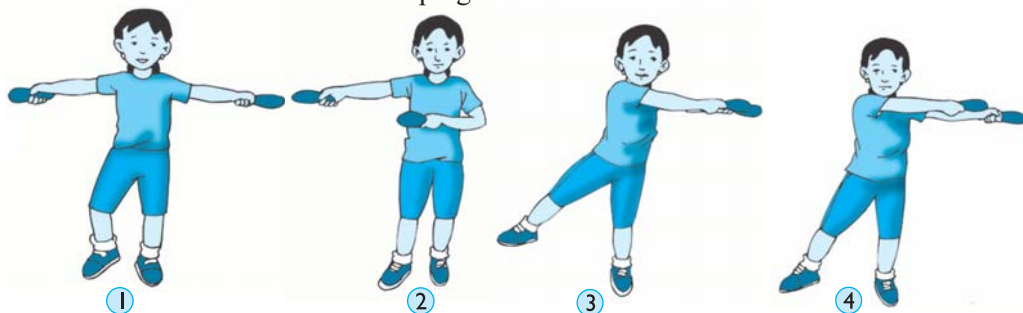
Gambar 12.2  Gerakan II



3. Gerakan III

- a. Sikap permulaan gerakan III mengulang sikap permulaan gerakan II.
- b. hitungan 1 bawa gada ke kiri, langkahkan kaki kiri ke kiri.
- c. Hitungan 2 kedua gada kembali ke kanan sambil meluruskan kaki kiri ke samping atas.
- d. Hitungan 3-4 putar badan ke kiri 180 derajat sampai diangkat lurus ke atas, pada hitungan 4 sampai dipindahkan ke samping kanan, langkahkan kaki kanan ke samping kanan.
- e. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dengan kebalikan arah sehingga sikap akhir badan tegak kedua gada di samping kanan.

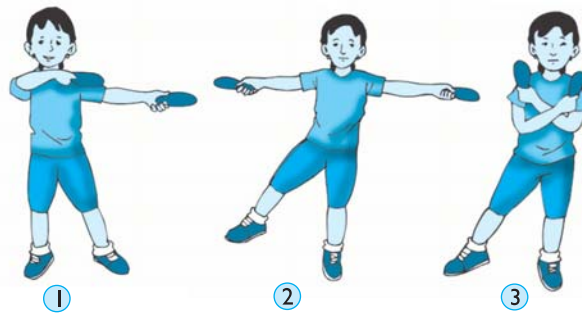
Gambar 12.3  Gerakan III



4. Gerakan IV

- Sikap permulaan gerakan IV mengulang sikap permulaan gerakan III.
- Hitungan 1 luruskan kaki kiri ke samping atas, gada kiri diayun ke kiri, tumit kanan diangkat.
- Hitungan 2 silangkan gada di depan badan, lutut kiri ditekuk 90 derajat di depan badan.
- Hitungan 3 mengulang hitungan 1.
- Hitungan 4 turunkan kaki kiri, gada silang di depan dada sehingga tegak anjur kanan.
- Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dengan arah sebaliknya. Sikap akhir badan tegak, kedua gada lurus di samping.

Gambar 12.4 ➡
Gerakan IV



5. Gerakan V

- Sikap permulaan sama dengan gerakan IV gada dipegang di samping kanan.
- Hitungan 1 bawa gada ke kiri, melalui depan bawah sehingga badan berputar 90 derajat.
- Hitungan 2 luruskan kaki kanan ke depan atas, sambil ayun kedua gada ke belakang.
- Hitungan 3-4 langkah depan ke kanan sambil memutar badan ke kiri 90 derajat gada diputar di depan badan.
- Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dan badan tegak langkah kiri.

Gambar 12.5 ⬅
Gerakan V

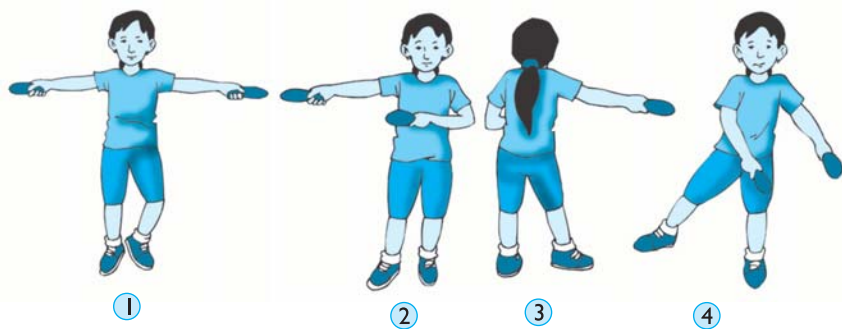


6. Gerakan VI

- Sikap permulaan sama dengan gerakan V gada dipegang di samping kanan.
- Hitungan 1- 2 putar badan 180 derajat, kedua gada putar seperti angka di depan badan.
- Hitungan 3-4 letakkan kaki kanan dilanjutkan *galoppas* ke kiri sambil memutar gada di depan perut sehingga sikap akhir berat badan bertumpu pada kaki kiri.
- Hitungan 5-8 mengulang 1-4 dengan arah sebaliknya.

Gambar 12.6

Gerakan VI



Uji Ilmu

Berlatihlah gerak senam irama memakai gada bersama teman sebangkumu. Ciptakan gerak senam irama bersama teman sebangkumu! Pilihlah beberapa gerakan senam irama. Iringi dengan musik. Peragakan di depan kelas!

Rangkuman

- Gerak Ritmik sederhana dapat dilakukan dalam senam irama.
- Senam Irama merupakan perpaduan seni dan olahraga.
- Disiplin diperlukan dalam latihan senam irama.
- Senam Irama dilakukan tanpa alat.
- Senam Irama bisa dilakukan secara perseorangan dan beregu.

Evaluasi

A. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d !

1. Hitungan 1 geser kaki kiri, bawa gada ke samping kiri melalui bawah depan, badan berputar 90 derajat adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
a. I b. II
c. III d. IV
2. Hitungan 2 turunkan gada keluar, siku ditekuk disertai tekuk lutut kanan, berat badan pada kaki kanan adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
a. I b. II
c. III d. IV
3. Hitungan 2 sentuhkan gada ke tanah, kaki kanan lurus ke belakang atas adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
a. I b. II
c. III d. IV
4. Hitungan 3 turunkan kaki kanan, bawa kedua gada ke belakang atas sehingga badan membusur adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
a. I b. II
c. III d. IV
5. Hitungan 3-4 putar badan ke kiri 180 derajat sambil simpai diangkat lurus ke atas, pada hitungan 4 simpai dipindahkan ke samping kanan, langkahkan kaki kanan ke samping kanan adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
a. I b. II
c. III d. IV
6. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dengan kebalikan arah sehingga sikap akhir badan tegak kedua gada di samping kanan adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
a. I b. II
c. III d. IV
7. Hitungan 4 turunkan kaki kiri, gada silang di depan dada sehingga tegak anjur kanan adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
a. I b. II
c. III d. IV
8. Hitungan 5-8 mengulang hitungan 1-4 dengan arah sebaliknya. Sikap akhir badan tegak, kedua gada lurus di samping adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
a. I b. II
c. III d. IV
9. Hitungan 1 bawa gada ke kiri, melalui depan bawah sehingga badan berputar 90 derajat adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
a. II b. III
c. IV d. V
10. Hitungan 2 luruskan kaki kanan ke depan atas, sambil ayun kedua gada ke belakang adalah gerakan senam irama memakai gada gerakan ke....
a. II b. III
c. IV d. V

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Senam irama bergantung pada kekompakan gerak dan kesesuaian dengan....
2. Hitungan 2 luruskan kaki kanan ke depan atas, sambil ayun kedua gada ke belakang adalah senam irama memakai sampai latihan gerakan....
3. Agar tidak terjadi cedera, latihan senam dilakukan di atas
4. Hitungan 3 turunkan kaki kanan, bawa kedua gada ke belakang atas sehingga badan membusur adalah senam irama memakai gada latihan gerakan....
5. Hitungan 1 geser kaki kiri, bawa gada ke samping kiri melalui bawah depan, badan berputar 90 derajat adalah senam irama memakai gada latihan gerakan....

C. Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan tepat!

1. Apakah yang dimaksud dengan *galloppas*?
2. Bagaimana cara melakukan gerakan *galloppas*?
3. Bagaimana cara melakukan gerakan hitungan 4 senam irama memakai gada latihan gerakan I ?
4. Bagaimana cara melakukan gerakan hitungan 4 senam irama memakai gada latihan gerakan III?
5. Bagaimana cara melakukan gerakan hitungan 6 senam irama memakai gada latihan gerakan V?

Refleksi

Gerakan ritmik berpasangan membutuhkan kekompakan dan kerja sama. Latihan yang rutin dan berdisiplin akan menghasilkan kekompakan. Lakukan latihan senam dengan gembira bersama teman-temanmu.

Indeks

A

Aktivitas: 29, 31, 35, 57, 71

B

Berguling: 45, 46, 48, 137, 139

G

Gaya: 2, 17, 19, 21, 22, 27

H

Handstand: 49

K

Kecepatan: 18, 19, 29, 31, 34

Kelentukan: 29, 31, 35, 37, 38

Kelenturan: 37, 43, 45, 49, 118

Kombinasi: 28, 51, 61, 63, 66

M

Meloncat: 43, 48, 49, 105, 107

Meluncur: 61, 62, 63, 64, 66, 67

Mengapung: 68, 146

Mengeper: 18, 108, 136

Menyelam: 81, 91

Meroda: 43, 46, 49

P

Persendian: 37

Posisi: 6, 7, 8, 16, 21, 23, 31, 32

R

Radslag: 46

Risiko: 31, 74, 78, 123, 125, 126

Ritmik: 51, 52, 53, 54, 55, 56

S

Selonjor: 50, 51, 52, 53, 54, 55

Sikap lilin: 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55

Sit up: 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39

Start: 39, 40, 41, 42, 43, 44

V

Variasi: 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

Z

Zat: 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102

Zig zag: 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40

Glosarium

Arah	: jurusan tujuan
Campak	: penyakit cacar
Condong	: miring
Dinamis	: berubah atau bergerak
Gerak lokomotor	: gerak berpindah tempat
Gerak manipulatif	: gerak memainkan benda
Gerak nonlokomotor	: gerak di tempat
Hepatitis	: penyakit kuning
Indra	: alat untuk membedakan bau suara rasa warna dan benda
Jinjit	: berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak
Joging	: berlari santai yang biasa dilakukan pagi atau sore hari
Kombinasi	: gabungan
Liuk	: gerakan menekuk badan ke kanan ke kiri
Lompat	: bergerak dengan mengangkat kaki ke depan ke bawah ke atas dan menurunkannya lagi
Loncat	: lompat dengan kedua kaki bersama sama
mahir	: pintar melakukan sesuatu
Pola	: cara
Polio	: penyakit lumpuh anggota tubuh
Posisi	: letak atau kedudukan
Serong	: tidak lurus (tentang arah) atau tidak sebagaimana mestinya
Sikap	: gerakan tubuh
Statis	: di tempat atau tidak bergerak
TBC	: penyakit paru paru
Tegap	: badan yang kuat

Daftar Pustaka

- Astawan, Made. 2000. *Dasar-Dasar untuk Hidup Bugar dan Sehat*. Solo: PT Tiga Serangkai.
- Dahlke, Tom. 2008. *90 Permainan Anak*. Solo: PT Tiga Serangkai.
- Depdiknas. 2002. *Model Pelaksanaan Pendidikan Life Skill Melalui Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Olahraga.
- Ensiklopedi Umum untuk Pelajar*. 2007. Jakarta: Ichtiar Baru van Hoeve.
- Ensiklopedi Pengetahuan*. 2008. Solo: PT Tiga Serangkai.
- Fadhilla. 2005. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta:Depkes.
- Gerry, Carr. 2002. *Atletik untuk Sekolah*. Terjemahan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hartono. 2005. *Atletik untuk Pemula*. Yogyakarta: Pena Media.
- Hidayatullah, M. Furqon. 2002. *Kemampuan Gerak Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- IAAF.2009. *Petunjuk Pelaksanaan Lomba Kids Athletics*. Semarang: IAAF.
- Irianto, Joko Pekik. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Kurniawan, Irwan. 2006. *Mengenal Tubuh Kita*. Bandung. Nuansa Cendekia.
- Lutan, Rusli.2000. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, Rusli.2001. *Cedera Olahraga pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mahendra, Agus.2002. *Senam*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Departemen Pendidikan Nasional.
- Parker, Steve.2005. *100 Pengetahuan tentang Tubuh Manusia*. Bandung: Pakar Raya.
- Pusat Kurikulum Balitbang Diknas. 2002. *Kurikulum dan Hasil Belajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharto, M.S. Sonti. 1999. *Pendidikan Kesehatan untuk Kelas 2 Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Thomas, David. G. 2006. *Renang untuk Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

[http.en.wikipedia.or/futsal.](http://en.wikipedia.org/futsal)
[http.en.wikipedia.or/soft ball](http://en.wikipedia.org/soft%20ball)
[http.id.answer.yahoo.com](http://id.answer.yahoo.com)
[http.www.koni.or.id](http://www.koni.or.id)
[http.www.pramuka.or.id](http://www.pramuka.or.id)
[http.www.indoswim.org](http://www.indoswim.org)
[http.www.infosehat.com](http://www.infosehat.com)
[http.www.walhi.org](http://www.walhi.org)
[http.www.meneglh.go.id](http://www.meneglh.go.id)
[http.www.iaaf.com](http://www.iaaf.com)
[http.www.pojokpenjas.blogspot.com/2008/04/kebugaran-jasmani.html.](http://www.pojokpenjas.blogspot.com/2008/04/kebugaran-jasmani.html)
[http.www.pojokpenjas.blogspot.com/2009/11/senam.html.](http://www.pojokpenjas.blogspot.com/2009/11/senam.html)
[http.www.imediacyber.com/?pilih=402.indexs.](http://www.imediacyber.com/?pilih=402.indexs)
[http.www.senamritmikjakarta.wordpress.com](http://www.senamritmikjakarta.wordpress.com)
[http.www.rangkumanpelajaran.blogspot.com/2009/04/olahraga-rounders.](http://www.rangkumanpelajaran.blogspot.com/2009/04/olahraga-rounders)
[http.www.sweety-treea.blogspot.com/2007/12/nomor-lompat.html.](http://www.sweety-treea.blogspot.com/2007/12/nomor-lompat.html)
[http.www.klubbolavolipinastika.blogspot.com/ teknik-dasar-voli.](http://www.klubbolavolipinastika.blogspot.com/teknik-dasar-voli)

Lampiran

Induk Organisasi Olahraga Nasional

FORKI	➔ Federasi Olahraga Karate Indonesia
IPSI	➔ Ikatan Pencak Silat Indonesia
ISSI	➔ Ikatan Sport Sepeda Seluruh Indonesia
PABBSI	➔ Persatuan Angkat Besi dan Bina Raga Seluruh Indonesia
PABSI	➔ Persatuan Biliar Seluruh Indonesia
PASI	➔ Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
PBSI	➔ Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia
PBVS	➔ Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
PELTI	➔ Persatuan Lawn Tennis Seluruh Indonesia
PERBAKIN	➔ Persatuan Menembak Seluruh Indonesia
PERBASASI	➔ Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
PERBASI	➔ Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia
PERCASI	➔ Persatuan Catur Seluruh Indonesia
PERKEMI	➔ Persatuan Kempo Seluruh Indonesia
PERPANI	➔ Persatuan Panahan Seluruh Indonesia
PERSANI	➔ Persatuan Senam Seluruh Indonesia
PERSASI	➔ Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia
PERTINA	➔ Persatuan Tinju Amatir
PGSI	➔ Persatuan Golf Seluruh Indonesia
PGSI	➔ Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
PHSI	➔ Persatuan Hoki Seluruh Indonesia
PJSI	➔ Persatuan Judo Seluruh Indonesia
PRSI	➔ Persatuan Renang Seluruh Indonesia
PSSI	➔ Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
PTMSI	➔ Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia

Cara Menghitung Denyut Nadi

Cara menghitung denyut nadi adalah dengan cara meraba denyut nadi pada pergelangan tangan atau meraba denyut nadi pada leher (*arteri carotid*). Tempelkan dua jari tangan kanan pada leher di sebelah kanan dan bawah jakun dengan lembut dan hitunglah denyutannya. Cara lainnya adalah dengan meraba pergelangan tangan. Tempelkan dua jari pada pergelangan tangan bagian dalam di bawah ibu jari dan hitunglah denyutannya.

Kecepatan denyut nadi yang normal akan berbeda pada setiap kelompok umur. Seorang anak yang berumur 14 tahun kecepatan denyut nadinya akan berbeda dengan kecepatan denyut nadi seorang anak berumur 10 tahun. Manusia mempunyai denyut nadi maksimal 220 per menit. Oleh karena itu denyut nadi maksimal (DNM) seseorang bisa dihitung dengan cara mengurangi denyut nadi maksimal manusia, yaitu 220 dengan umurnya. Misalnya, jika A berumur 14 tahun, maka denyut nadi maksimalnya adalah $220 - 14 = 206$ per menit.

Untuk latihan kebugaran tingkat dasar (jenjang SD), rentang denyut nadinya adalah antara 60 % - 75 % dari denyut nadi maksimal pada kisaran umurnya. Contohnya, seorang anak yang berumur 14 tahun dengan DNM 206, maka cara menghitung rentang denyut nadinya adalah

$$60\% \times 206 = 123,6$$

$$70\% \times 206 = 154,5$$

Selanjutnya angka tersebut dibulatkan menjadi 124 – 155 denyut per menit.

Berikut ini adalah tabel kalkulasi Denyut Nadi Maksimal dan Target Zona Denyut Nadi (TZND).

Usia	DNM	TZND (60% - 70%) DNM (dibulatkan)
9	211	127 – 128
10	210	126 – 158
11	209	125 – 156
12	208	125 – 156
13	207	124 – 155
14	206	124 – 155
15	205	123 – 154
16	204	122 – 153
17	203	122 – 152
18	202	121 - 152

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun, 1983:89.



ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-231-7 (jil. 3e)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.**

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp10.876,00*